ماہنامہ
شیف ٹائمز

حضرت
امام حسین رضی اللہ عنہ
آپ کی عظمت کو لاکھوں سلام

September 2018,
Issue XI,Volume IV
Rs. 200/- AED 15/-

Our Taste Squad

45+ Recipes

Chef Times
MOST POPULAR
Best Seller

کچھ کہی کچھ ان کہی

قارئین شیف ٹائمز کو نیا ہجری سال بہت بہت مبارک ہو..... پروردگارِ عالم سے دُعا ہے کہ وہ ہماری خطاؤں کو معاف فرما کر نئے سال میں اپنی رحمت سے نوازے (آمین)

دورِ حاضر میں انسان کی تمام تر توجہ سیاسی، معاشی اور تمدنی مسائل کے حل پر مرکوز ہے۔ لیکن پھر بھی یہ مسائل جس قدر آج الجھاؤ کا شکار ہیں اس سے قبل ان کی مثال نہیں ملتی۔ موجودہ صورت حال نے یہ حقیقت واضح کر دی ہے کہ یہ تمام مسائل ایک بنیادی مسئلہ کی وجہ سے حل نہیں ہو سکے۔ گزشتہ دو صدیوں میں انسانوں نے سیاست، معیشت اور علم و ادب کے میدان میں جس قدر ترقی کی، یہ مسائل کب کے حل ہو چکے ہوتے.....

ان کا حل نہ ہونا اور مسلسل بگڑتی صورت اختیار کرتے چلے جانا اس بات کا ثبوت ہے کہ جب تک ہم اخلاقی اقدار کو نظرانداز کیے رکھیں گے دنیا میں پائی جانے والی بدامنی، فتنہ و فساد اور لڑائی جھگڑے شدت اختیار کرتے چلے جائیں گے۔ انسان کا اخلاقی کردار ہی وہ سرچشمہ ہے جس سے اس کے تمدنی اعمال کے چھوٹے چھوٹے چشمے جاری ہوتے ہیں۔ لہٰذا جب تک اخلاقی بنیاد صحیح نہیں ہوگی، زندگی میں اطمینان و سکون نصیب نہیں ہو سکے گا۔

کوئی بھی معاشرہ اس وقت تک صحت مند نہیں کہلاتا جب تک اس معاشرے کے افراد تعلیم یافتہ نہ ہوں۔ افراد کی انفرادی و اجتماعی اخلاقی تربیت اور کردار سازی معاشرے کی تعمیر کے لیے سنگ بنیاد کی حیثیت رکھتی ہے۔ قرآن کریم نے اتنی تفصیل سے ان تمام محاسن اخلاق کا نام لے کر ذکر کیا ہے کہ ان سب کو یہاں بیان نہیں کیا جا سکتا جن پر عمل پیرا ہو کر ہم صحیح معنوں میں مومن کہلانے کے حق دار ٹھہرتے ہیں۔ عدل و احسان، صبر و شکر، جرات و بہادری، توکل و اخلاص اور امانت و دیانت وغیرہ وہ اہم خصوصیات ہیں جو کسی بھی معاشرے کو انسانیت کی معراج تک پہنچا دیتی ہیں۔

اللہ تعالیٰ کی طرف سے عطا کردہ نعمتوں میں سے ایک انمول نعمت یہ ہے کہ خدا اپنے بندے کو حسن خلق سے نواتا دیتا ہے۔ دورِ حاضر میں اخلاقی اقدار کو پس پشت ڈال دینے سے معاشرے میں کہیں تو عفت و عصمت کی دھجیاں اُڑ رہی ہیں تو کہیں قتل و غارت کا بازار گرم ہے۔ چور بازاری، ذخیرہ اندوزی، فرقہ وارانہ فسادات، دہشت گردی، سفارش و رشوت، اقربا پروری اور ظلم و تشدد نے متاثرین کے ذہنی سکون کو غارت کر دیا ہے۔

آج ہر فرد احتساب کرنے کی بات کرتا ہے لیکن اپنے احتساب کا کوئی ذکر نہیں کرتا۔ جو لوگ اخلاقی قدروں کو پامال کر رہے ہیں وہ اُتنے ہی بے راہ روی کا شکار بنتے چلے جا رہے ہیں۔ مادیت کی دوڑ نے لوگوں کو اخلاقی قدروں سے بیگانہ کر دیا ہے جس کے نتیجے میں آئے روز ایسی اخلاق باختہ خبریں سننے کو ملتی ہیں کہ ہر محبِ وطن پاکستانی کا دل خون کے آنسو روتا ہے۔

ماہ ستمبر میں ایک اہم دن جو ہم قومی جوش و جذبہ سے مناتے ہیں وہ یوم دفاع (6 ستمبر) ہے۔ زندہ قوم کبھی اپنے شہیدوں اور غازیوں کو نہیں بھولتی۔ یہی وہ عظیم لوگ ہیں جو اپنا آج وطن عزیز پر قربان کر کے ہمارے مستقبل کو محفوظ بناتے ہیں۔ ہمیں افواج پاکستان پر فخر ہے اور ہونا بھی چاہیے کہ انھی جانبازوں کی بدولت ہماری سرحدیں محفوظ ہے۔

یوم دفاع کے موقع پر شیف ٹائمز اپنے وطن کے تمام شہیدوں اور غازیوں کو تہ دل سے سلام پیش کرتا ہے۔

محمد عرفان رامے

CREDITS

چیف ایڈیٹر
رانا محمد ظہیر

ایڈیٹر
محمد عرفان رامے

مارکیٹنگ منیجر
ثمینہ ملک
03244507974

منیجر فنانس
رانا احمد رشید
0324-4858931

گرافک ڈیزائنر
محمد عرفان عابد

میڈیا پارٹنر
paksociety.com

فوٹوگرافی
پکس اینڈ آرٹ

قانونی مشیر
محمد حامد (ایڈووکیٹ، ہائی کورٹ)
0300-8648122

ڈسٹری بیوٹرز
ٹیم ورک
111-K، گلبرگ تھری، لاہور
042-35773717-18

گلزار نیوز ایجنسی
اخبار مارکیٹ لاہور

پبلشر: رانا محمد ظہیر
شہباز سلیم پرنٹر

ماہنامہ
شیف ٹائمز

September 2018, issue XI, Volume IV

شیف ٹائمز میگزین کی آمدن کا کچھ حصہ "ماں" ویلفیئر ٹرسٹ کے لیے وقف ہے۔

NOVA GLASSWARE

Thailand
LAND OF BEAUTY & LOVE

Our TASTE Squad

RECIPES

فہرست

نیند میں بولنا
کیا آپ بھی اس کے عادی ہیں؟

Sonam Kapoor

میگزین آفس
آفس نمبر 319 تھرڈ فلور، لطیف سینٹر، فیروز پور روڈ لاہور
042-35404686
0321-4999189
Email: chef.times@yahoo.com

حضرت امام حسینؓ

آپ کی عظمت کو لاکھوں سلام

وہ نویں محرم تھی۔ حق و باطل کی جنگ فیصلہ کن مرحلے میں داخل ہو چکی تھی۔ سب جانثار امام برحق کی خدمت میں جمع تھے کہ ارشاد ہوا:

''کل کا دن ہماری زندگی کا آخری دن ہوگا۔ رات کی سیاہی پھیل چکی ہے، جس کا جدھر دل چاہے چلا جائے کیوں کہ دشمن اسلام صرف میرے خون کے پیاسے ہیں۔''

لیکن اپنے محبوب امامؑ کی زبان مبارک سے یہ اجازت سنتے ہی ساتھیوں کے دل ایک ہی لے پر دھڑک اُٹھے اور سب نے بیک زبان کہا:

''اگر آپ کو ہماری وفاداری پر شک ہے تو ہم اپنی تلواروں سے اپنی گردنیں کاٹ دیں گے۔ ہم جانتے ہیں کہ آپ صراط مستقیم پر ہیں۔ پھر یہ کیسے ممکن ہے کہ ہم حق کو چھوڑ کر باطل کے سامنے سرنگوں ہو جائیں۔''

یہ الفاظ ان جان نثاروں کے تھے جنھیں یہ اعزاز حاصل ہو رہا تھا کہ وہ اس عظیم ہستی کا ساتھ دیں جنھیں نواسہ رسولؐ ہونے کا شرف حاصل تھا۔ جن کی شہادت نے رہتی دنیا تک کے مسلمانوں کو حق پر قائم رہنے کا درس دینا تھا۔ جن کے جاہ و جلال کے سامنے باطل نے ہمیشہ سرنگوں رہنا ہے۔ حسینؓ حق کے علمبردار تھے۔ وہ اسی کے لیے پیدا ہوئے اور انھوں نے اسی کے لیے جام شہادت نوش فرمایا۔

حضور اکرمؐ کی وفات کے بعد منافقین نے ایک بار پھر سر اُٹھا لیا تھا اور اسلام دشمن سازشیں منظر پر آنے لگیں۔ دشمن اسلام طرح طرح کے ناپاک حربے استعمال کر کے اسلام کو نقصان پہنچانے کے لیے اپنے مذموم عزائم پر عمل پیرا تھے کہ مسند رسولؐ پر یزید نامی ایک ایسا ملعون شخص قابض ہونے میں کامیاب ہو گیا جو اپنے مکروہ کردار کے باعث کسی طور بھی اس رتبے کا اہل نہیں تھا۔

وہ بظاہر خود کو محمد ﷺ کا جان نشین قرار دیتا تھا اور چاہتا تھا کہ حضرت امام حسینؓ اس کی بیعت کر لیں اور اس کے کسی قول و فعل کی مخالفت نہ کریں..... لیکن وہ ملعون نہیں جانتا تھا کہ حق کبھی باطل کے سامنے سرنگوں نہیں ہوتا۔

بظاہر حضرت امام حسین کے پاس اس کے جبر و ظلم کا مقابلہ کرنے کے لیے کوئی مادی وسائل نہیں تھے۔ مگر اس عظیم ہستی کے پاس وہ قوت ایمانی تھی جس کے سامنے باطل کبھی ٹھہر نہیں سکتا تھا۔ ان کے دل میں حاکم وقت کا نہیں صرف اپنے رب کا خوف تھا۔ جس نے انھیں اتنا بے خوف کر دیا تھا کہ شہادت ان کی محبوب ہو گئی تھی۔

بہت کٹھن وقت تھا دین پر۔ اسلام دشمن سازشیں پنپ رہی تھیں مگر مسلمانوں کی اکثریت خاموش تھی..... مگر حسینؓ جانتے تھے کہ اگر میں آج بھی اوروں کی طرح خاموش رہا تو کفر کے غالب آنے سے اسلام کو وہ نقصان پہنچے گا جس کا ازالہ کبھی ممکن نہیں ہو سکے گا۔

یہی وہ عظیم مقصد تھا جس کی خاطر آپؓ نے اپنی اور اپنے پیاروں کی قیمتی جانوں کا نذرانہ پیش کرتے ہوئے آخری دم تک دشمن کے سامنے ڈٹے رہنے کا فیصلہ کیا۔

یوم عاشور کا سورج طلوع ہو چکا تھا اور یزیدی لشکر نے اسلام کے ان مٹھی بھر سپاہیوں کے گرد اپنا گھیرا مزید تنگ کر دیا تھا جنھیں بھوک پیاس بھی اپنے نیک ارادوں سے باز نہیں رکھ پائی تھی۔

چند ماہ کے علی اصغرؓ سے لے کر عمر رسیدہ جان نثاروں تک کون تھا اس لشکر حسینیؓ میں جس نے اپنے امامؓ کے ہر حکم پر لبیک نہیں کہا تھا..... معرکہ حق و باطل جاری رہا اور کربلا کی سرزمین شہیدوں کا لہو اپنے دامن میں سمیٹتی رہی لیکن حق کے ان سپاہیوں میں سے کسی ایک نے بھی پیٹھ نہ دکھائی۔ یہاں تک کہ امام عالی مقامؓ نے اپنے آخری لمحات میں دشمن سے خطاب کرتے ہوئے فرمایا:

''اے قوم! میں تمھارے نبی ﷺ کا نواسہ ہوں۔ پھر تم کیوں میرے قتل کے در پے ہو۔ کیا میں نے کوئی نیا دین ایجاد کیا ہے؟ کیا میں نے کسی شریعت کو تبدیل کیا ہے؟ کیا میں وہی حسینؓ نہیں ہوں جسے تمھارے رسولؐ نے اپنا فرزند کہا۔ جس کے لب و دہن کے بوسے رسول اکرمؐ نے لیے۔ اے اہل کوفہ! جس نبی کا تم کلمہ پڑھتے ہو اسی کے نواسے کے قتل پر کمر بستہ ہو..... یاد رکھو! وہ وقت قریب ہے جب عذاب الٰہی کے شعلے تمھیں گھیر لیں گے۔''

حضرت امام حسینؓ کا خطبہ ابھی مکمل نہیں ہو پایا تھا کہ بزدل دشمن نے حملہ کر دیا۔ لیکن حضرت امام حسینؓ اور آپؓ کے جانثاروں نے شدید بھوک پیاس کے باوجود آخری دم تک اس طاغوتی لشکر کا جوانمردی سے مقابلہ کیا..... اور شہادتوں کی نئی تاریخ رقم کرتے ہوئے رہتی دنیا تک کے لیے حق پرستی کی وہ عظیم مثال قائم کر دی جسے دیکھ کر باطل کا سر ہمیشہ شرم سے جھکا رہے گا۔

کیا کھائیں...... کہ خوش رہیں؟

جو کچھ ہم کھاتے ہیں، اس کا ہمارے محسوسات پر بڑا گہرا اثر مرتب ہوتا ہے

ہم سب اپنے اپنے طور پر خوش رہنے کے جتن کرتے ہیں اور اس کے لیے نت نئے طریقوں کی تلاش میں رہتے ہیں۔ لیکن کیا آپ اس بات سے واقف ہیں کہ جو کچھ ہم کھاتے ہیں، اس کا ہمارے محسوسات پر بڑا گہرا اثر مرتب ہوتا ہے۔

ہم آپ کو کچھ ایسی چیزوں کے بارے میں بتاتے ہیں جنھیں کھانے کے بعد آپ کا موڈ انتہائی خوشگوار ہو جائے گا۔

انڈے

انڈوں کو کسی نہ کسی طور اپنے مینو میں شامل ضرور رکھیں۔ ان میں شامل ہائی پروٹین آپ کو چاق و چوبند رکھتا ہے۔ زنک اور اومیگا تھری کے علاوہ وٹامن بی اور ڈی توانائی کے لیول کو اوپر رکھنے میں مدد دیتے ہیں اور انسانی موڈ پر خوشگوار اثرات مرتب کرتے ہیں۔

پالک

پالک کے ہرے پتوں میں فولک ایسڈ، میگنیشیم، وٹامن اے اور سی کا خزانہ محفوظ ہوتا ہے۔ یہ سب آپ کے موڈ کی بہتری میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ آئرن اور فولک ایسڈ کی کمی آپ کو کمزور، چڑچڑا اور اُداس کر سکتی ہے۔ لہٰذا ایسی کیفیت میں پالک کھا کر نہ صرف اپنے موڈ کو بہتر بنا سکتے ہیں بلکہ ایک پرسکون نیند لے کر اپنے آپ کو ہشاش بشاش اور تازہ دم کر سکتے ہیں۔

گوشت

گوشت خوروں کے لیے بھی ہمارے پاس ایک خوش خبری ہے، جو بے چارے سرخ گوشت کے بارے میں بری بری باتیں سن سن کر تھک چکے ہیں۔ وہ بہت سی خواتین جو خاص طور پر کچھ کھانوں میں بڑے کا گوشت پسند کرتی ہیں، اپنے ڈپریشن کو دور کرنے کے لیے بیف کے علاوہ بھیڑ کا گوشت کھا سکتی ہیں۔ کیونکہ اس میں پروٹین اور وٹامن بی خاصی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ لیکن گوشت ذرا کم کھائیں۔ اس کے بجائے پالک زیادہ کھائیں۔ وجہ آپ بخوبی جانتی ہیں کہ اس میں چکنائی نہیں ہوتی۔

لہسن

لہسن ہمارے کھانوں میں خوشبو اور ذائقہ ہی نہیں بڑھاتا بلکہ صحت کے لیے انتہائی مفید ہے۔ یہ دوران خون کو تیز کرنے کے ساتھ توانائی میں بھی خوشگوار اضافہ کرتا ہے۔ اسے سلاد میں ملا کر کچا کھایا جائے تو Serotonin میں اضافہ ہوتا ہے۔ آپ کی معلومات کے لیے بتاتے چلیں کہ ''سیروٹونن'' ایک ایسا ہارمون ہے جو دل اور دماغ میں خوشیوں کی لہر پیدا کرتا ہے، لہٰذا اسے ''خوشیوں کا ہارمون'' بھی کہا جاتا ہے۔

کیلے

کیلا محض ایک پھل ہی نہیں بلکہ کم کیلوری اسنیک اور قدرتی مٹھائی بھی ہے۔ اس میں شامل قدرتی شوگر، پالک کی طرح ہمارے جسم میں ''خوشیوں کے ہارمون'' میں اضافہ کرتی ہے۔ اس میں شامل میگنیشیم کا ہائی لیول، بے چینی اور بے خوابی کے اثرات کو کم کر کے پرسکون نیند لانے کا سبب بنتا ہے جس کے اثرات موڈ پر انتہائی خوشگوار ہوتے ہیں۔ مزید یہ کہ اس میں شامل پوٹاشیم بھی تناؤ اور اداسی کی کیفیت کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

انجیر

ایک پھل، بے شمار فائدے

عائشہ عمران ممتاز

انجیر کا شمار خشک میوہ جات میں ہوتا ہے۔نہایت میٹھی اور نرم ہونے کے سبب اس کے پیسٹ کو شکر کے نعم البدل کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔Pies (پائی) پوڈنگ، کک، جیم، جیلی اور دیگر بیکری آئٹم کے اجزائے ترکیبی میں انجیر کو شامل کیا جاتا ہے۔

انجیر کا استعمال صحت کے لیے بے حد مفید ہے اس لیے زمانہ قدیم سے اطباء ادویات میں اسے شامل کرتے رہے ہیں۔ یہ ہاضمے، قبض، ذیابیطس، بواسیر، کھانسی، دمہ اور کمزوری کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔انجیر ایشیا کے مغربی حصوں میں پایا جانے والا موسمی پھل ہے لیکن اس کے باوجود خشک انجیر پورے سال دستیاب ہوتی ہے۔اس میں بے پناہ غذائیت موجود ہے۔

خشک انجیر میں شامل فینول، اومیگا تھری جسم میں موجود چکنائی کو زائل کرتی ہے۔ یہ ناگزیر فیٹی ایسڈز دل کے امراض سے تحفظ فراہم کرتی ہے۔انجیر بڑی آنت کے سرطان سے بچاؤ میں بھی مدد کرتی ہے۔

انجیر میں وٹامن اے، وٹامن بی ون، وٹامن کے، کیلشیم، آئرن (فولاد) فاسفورس، میگنیشم، سوڈیم، پوٹاشیم اور کلورین شامل ہے۔انجیر کا شمار کیلشیم اور فائبر (ریشہ) سے بھرپور نباتات ذرائع میں کیا جاتا ہے۔دائمی قبض کا شکار افراد کے لیے انجیر بہت مفید ہے۔اس میں موجود فائبر قبض کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے روزانہ تین انجیر کھانے سے یہ مرض کافی حد تک کم ہو سکتا ہے۔ایک انجیر میں پانچ گرم ریشہ (فائبر) موجود ہے۔انجیر میں شامل حل پذیر ریشہ پیکٹین نظام ہاضمہ کی فعالیت کے لیے اہم کردار ادا کرتا ہے۔ جوں ہی ریشہ نظام ہاضمہ کو فعال کرتا ہے انجیر کا ریشہ کولیسٹرول کی صفائی شروع کر دیتا ہے۔

خشک انجیر میں شامل فینول، اومیگا تھری جسم میں موجود چکنائی کو زائل کرتی ہے۔ یہ ناگزیر فیٹی ایسڈز دل کے امراض سے تحفظ فراہم کرتی ہے۔انجیر بڑی آنت کے سرطان سے بچاؤ میں بھی مدد کرتی ہے۔ انجیر میں موجود بھرپور ریشہ سرطانی جراثیم فضلے کے ذریعے جسم سے خارج کرنے کی اہلیت رکھتا ہے۔

انجیر کا ریشہ سن یاس سے قبل ہونے والے چھاتی کے سرطان سے بچاؤ میں مدد دیتا ہے۔امریکن ذیابیطس ایسوسی ایشن نے انجیر کو ذیابیطس کے علاج کا موثر ذریعہ تسلیم کیا ہے۔ذیابیطس کے مریضوں کے لیے انجیر کے پتے بہت فائدہ مند ہیں۔ جو مریض انسولین کے انجکشن استعمال کرتے ہیں ان کے لیے یہ پتے انسولین کا کام کر سکتے ہیں۔انجیر میں پوٹاشیم موجود ہے جو خون میں شکر کی سطح کو کم کرتا ہے۔

پوٹاشیم کی نامناسب اور سوڈیم کی زائد مقدار ہائپرٹیشن کی ایک اہم وجہ بتائی جاتی ہے۔انجیر میں سوڈیم کم اور پوٹاشیم زیادہ ہے۔ یہ ہائپرٹینشن کو کم کرنے کا موثر ذریعہ ثابت ہوتی ہے۔انجیر میں موجود کیلشیم ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہے۔یہ دکھتے گلے کی خراش اور تکالیف میں بھی بہت موثر ہے۔

ضعیف العمری میں آنکھوں کے پردے پر نمودار ہونے والے سیاہ دھبوں سے بچاؤ کے لیے دیگر پھل کے ساتھ انجیر کا استعمال بھی مفید ہے۔جن لوگوں کی خوراک میں نمک زیادہ شامل ہوتا ہے ان کے مثانے کے پٹھوں میں کیلشیم کی کمی ہو جاتی ہے۔ایسے افراد کو پوٹاشیم سے بھرپور انجیر کو خوراک کا لازمی حصہ بنانا چاہیے۔

یاد رہے! گرم تاثیر کی وجہ سے انجیر کے زیادہ استعمال سے قے، الٹی اور دست ہو سکتے ہیں۔خشک انجیر میں مٹھاس زیادہ ہوتی ہے لہٰذا اس کے زیادہ استعمال سے دانتوں کی بیماریاں اور وزن میں اضافہ ہونا بھی ممکن ہے۔

سیدہ عطیہ زہرہ

Teenagers
والدین کی توجہ چاہتے ہیں

مغربی معاشرے میں ٹین ایج دوستوں کی رات گئے تک کی پارٹیوں کے بعد مسائل کافی پریشان کن ہوگئے ہیں۔ جب کہ ہمارے ہاں اس عمر میں پہنچ کر بچوں کو یا تو چپ لگ جاتی ہے یا وہ سیل فونز اور انٹرنیٹ کی دنیا میں Relaxation کو اوڑھنا بچھونا بنالیتے ہیں۔ جس کے دو نتائج سامنے آتے ہے۔

اس صورت میں یا تو بچے دھیرے دھیرے بچے سست ہونے لگتے ہیں کہ انھیں نہانے اور صاف ستھرا رہنے کی بھی بار بار تلقین کرنی پڑتی ہے یا پھر بے حد نفیس ہوجاتے ہیں اور مخالف جنس کے دوستوں کی تعداد میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ پرشور اور ہنگامہ پرور زندگی بھانے لگتی ہے۔ موسیقی سنتے ہیں تو اونچی آواز میں۔ انھیں باہر جانا، کھانے کھانا اور تفریحات میں حصہ لینا اچھا لگتا ہے۔

گھبرایئے نہیں! یہ سب نوجوانی، زندہ دلی اور پرجوش زندگی کی مثبت علامتیں ہیں۔ لیکن مت بھولیں کہ ٹین ایج خطرناک ترین عمر بھی ہے۔ یہی وقت ان کے سیل فونز کے پیغامات، کالج کی دوستیاں اور گھر سے باہر کی صحبتوں پر کڑی نظر رکھنے کا ہے۔ آپ کی بچی یا بچہ کسی کے بہکاوے میں آکر جوانی کی کسی لغزش کا شکار نہ ہوجائے۔ یہ دیکھنا اور اسے پرکھتے رہنا آپ کا فریضہ ہے۔

اسی دور میں بچے جذباتی عدم توازن کی کیفیت میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہی وقت ہے جب وہ ایڈونچر کے شوق میں خراب صحبت کا شکار ہوسکتے ہیں۔ آپ انھیں تنہا نہ کیجیے۔ نہ گھر میں نہ باہر کی دنیا میں۔

بچے تو بچے بسا اوقات بڑے بھی کھانے سے بے رغبتی برتتے ہیں یا بے تکی چیزوں کو کھانے کی خواہش ظاہر کرتے ہیں۔ 10 سے 21 برس کی عمر کے افراد اگر مناسب خوراک نہیں لے رہے تو اس کی بے شمار وجوہات ہوسکتی ہیں مثلاً: لڑکیاں موٹاپے کے خوف میں مبتلا ہوتی ہیں اس لیے وہ ہاتھ روک کر کھاتی پیتی ہیں۔ لڑکوں کے نہ کھانے کی وجہ نفسیاتی اور جذباتی تبدیلیاں اور کچھ سماجی تقاضے بھی ہوسکتے ہیں۔

اگر ایک نوجوان بچے کو باپ اپنی عمر، رتبہ اور ذہانت کے بل پر اپنے قریب نہ آنے دے اور اس کی ہارمونز تبدیلیوں پر کوئی بات نہ کر سکے تو یہ بیٹے کی بجائے باپ کی عدم توجہی سمجھی جائے گی۔ کچھ بچے اپنی جسمانی کمزوری کا خیال کر کے بے تحاشہ کھانا کھانے لگتے ہیں وہ سمجھتے ہیں کہ نئی توانائی کے حصول کے لیے انھیں زیادہ خوراک لینی چاہیے تاہم وہ اپنی سمجھ بوجھ کے لحاظ سے غذا کا انتخاب کرتے ہیں۔

اگر درج ذیل علامات میں سے کوئی بھی علامت آپ کے بچوں میں پائی جائے تو اسے نظر انداز کرنے کے بجائے سنجیدگی کا مظاہر کریں:

☆ جب آپ کا بیٹا یا بیٹی تین مرکزی کھانوں ناشتہ، دوپہر اور رات کے کھانے کے وقت بے دلی کا مظاہرہ کرے اور پکی ہوئی کسی ڈش کو ناپسندیدہ کہہ کر کھانے سے انکار کرے۔

☆ اگر کوئی بچہ یا بچی بہت آہستگی سے کھانا کھائے اور پلیٹ میں ڈالے ہوئے کھانے سے کھیلتی / کھیلتا رہے۔

☆ اس کا وزن چیک کریں تو انتہائی صورتحال کا سامنا کرنا پڑے۔ وزن بے تحاشہ بڑھ گیا ہو یا بہت کم ہوگیا ہو۔

☆ گرمیوں کے موسم میں حساسیت کا یہ عالم ہو کہ سردی لگتی ہو اور سردیوں میں بہت زیادہ گرم کپڑے پہننا پڑتے ہوں۔

☆ بیشتر اوقات بدہضمی کی شکایت رہتی ہو۔ قے محسوس ہو یا دانتوں کی تکالیف میں اچانک اضافہ ہوجائے۔

☆ بھرپور نیند لینے اور کھانے پینے کے باوجود خود کو تھکا ماندہ تصور کریں۔

☆ ذہنی دباؤ محسوس ہو، موڈ بگڑا رہے، طبیعت کا چلبلا پن اور تازگی مفقود ہوجائے۔

بریڈ چیز ڈیسک

اجزا

شملہ مرچ	250 گرام
ٹماٹر	250 گرام
پیاز	250 گرام
سینڈوچ بریڈ	1 عدد
کاٹیج چیز	1 پیک
موزریلا چیز	1 پیک
ہرا دھنیا (چوپ کرلیں)	1 گٹھی
کالی مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
اوریگانو	1 چائے کا چمچ
کیچپ	6 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
بٹر اجزاء کے لیے:	
بٹر	6 کھانے کے چمچ
کیچپ	6 کھانے کے چمچ
موزریلا چیز	½ کپ

ترکیب

- بٹر ساس کے تمام اجزاء کو مکس کر کے ساس تیار کرلیں۔
- راؤنڈ کٹر سے بریڈ کو گول کاٹ لیں۔
- شملہ مرچ، ٹماٹر اور پیاز کو ڈسک میں کاٹ لیں۔
- باؤل میں تمام اجزاء نمک، کالی مرچ اوریگانو ڈال کر مکس کریں۔
- اب موزریلا چیز اور کاٹیج چیز شامل کریں پھر کیچپ اور بٹر ساس مکس کرلیں۔
- بریڈ کے ایک سلائس پر بٹر ساس لگائیں، اس پر دوسرا سلائس رکھیں۔
- پھر فوڈ مکسچر کو بریڈ پر ڈالیں
- اب پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں دس منٹ بیک کرلیں۔
- تیار ہونے پر سرو کریں۔

اسٹرابیری یوگرٹ

اجزا

دہی	500 گرام
فریش کریم	1 پیکٹ
اسٹرابیری (کٹی ہوئی)	2 کپ
چینی (پسی ہوئی)	10 کھانے کے چمچ

ترکیب

- تمام اجزاء کو مکس کر کے اچھی طرح بیٹ کریں۔
- ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

مینگو رائس پڈنگ

شیف نائیلہ ایسن

اجزا

کوکونٹ ملک	2 کپ
اُبلے چاول	½ کپ
مینگو پیوری	½ کپ
سبز الائچی پاؤڈر	ایک چٹکی
چینی	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
کش مش، بادام	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- پین میں کوکونٹ ملک، اُبلے چاول، نمک، چینی اور الائچی ڈال کر پکائیں۔
- اُبال آجائے تو آنچ دھیمی کر دیں اور پچیس تیس منٹ تک پکنے دیں۔
- اب چولہے سے اُتار کر ٹھنڈا ہونے دیں۔
- سرونگ ڈش میں چاولوں کی پڈنگ ڈالیں۔
- اس پر مینگو پیوری ڈالیں اور کشمش، بادام سے گارنش کر کے سرو کریں۔

دال مغلائی مکھنی

شیف فواد

اجزا

کالے ماش	1 کلوگرام	ہلدی	1 چائے کا چمچ
مکھن	100 گرام	کاجو، ہرا دھنیا (چوپ کرلیں)	گارنشنگ کے لیے
ادرک	50 گرام	ادرک (لمبی کٹی ہوئی)	گارنشنگ کے لیے
ہری مرچ	4 عدد	پانی	حسب ضرورت
نمک	1 کھانے کا چمچ		
لال مرچ پاؤڈر	½ 1 کھانے کا چمچ		

ترکیب

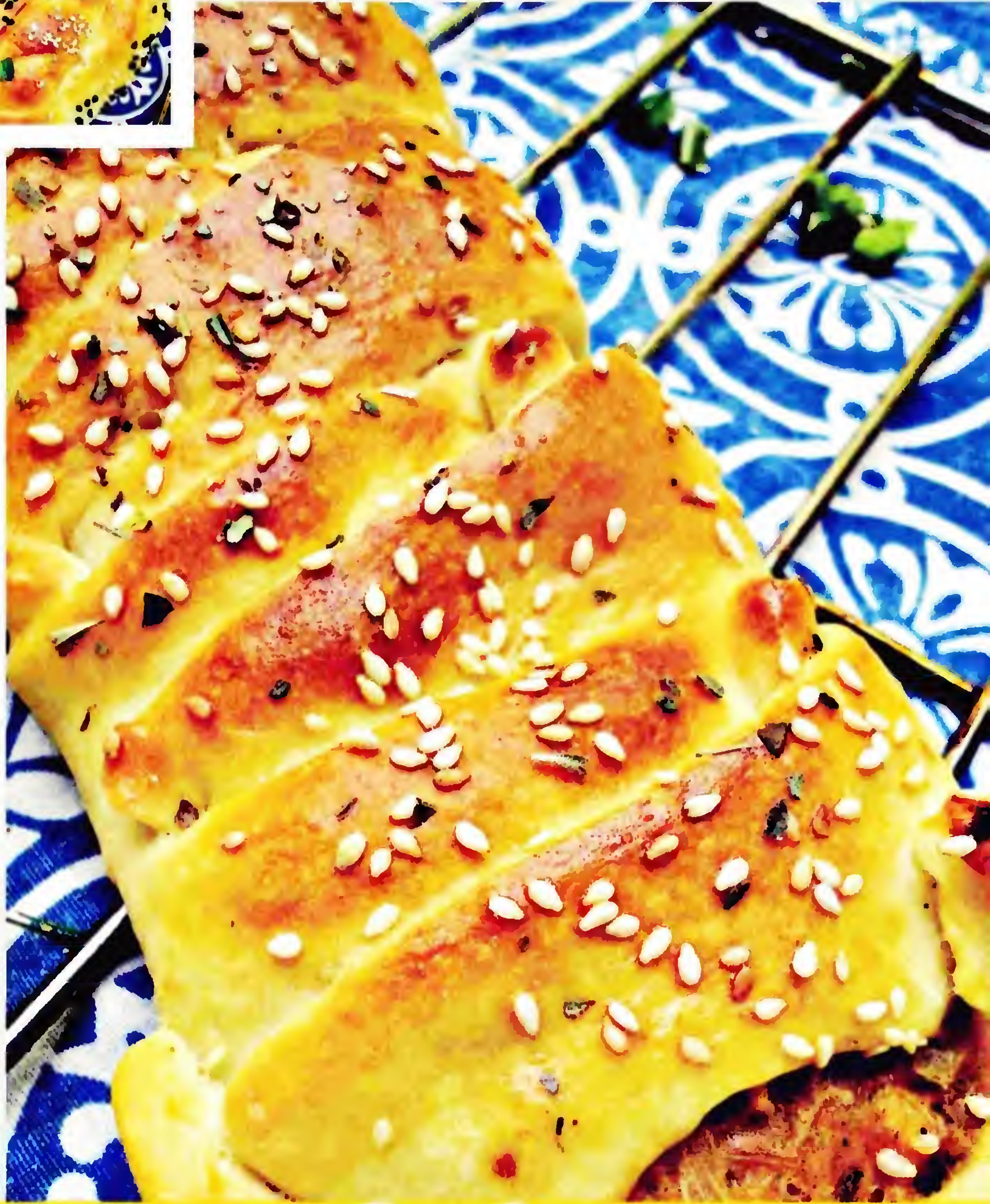
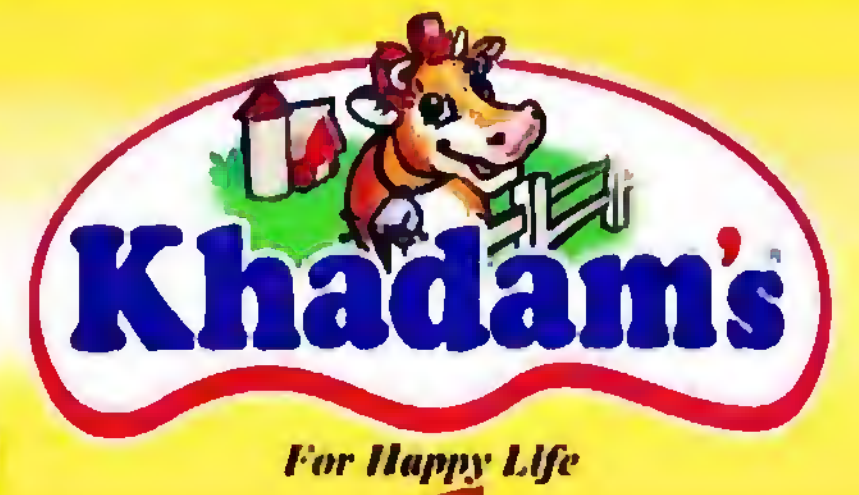
- دال کو پانی، نمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر اتنا پکائیں کہ گل جائے۔
- اب مکھن گرم کر کے ہری مرچ اور ادرک کا تڑکا لگائیں۔
- ہرا دھنیا، کاجو اور ادرک سے گارنشنگ کر کے چاول کے ساتھ سرو کریں۔

چکن بریڈ

اجزا

میدہ	2 کپ
انڈا	1 عدد
خمیر	2 چائے کے چمچ
چینی	1 کھانے کا چمچ
بریڈ امپروور	1 چائے کا چمچ
نمک	½ چائے کا چمچ
چکن قیمہ (میری نیٹڈ)	سٹفنگ کے لیے

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

ترکیب

- میدے کو ٹرے میں ڈال کر تمام اجزاء اس میں گوندھ لیں۔
- پھر اسے بریڈ کی شکل دیں اور سٹفنگ کر کے بیک کر لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

شیف فواد

بلوچی چکن سجی

اجزا

سکن والا چکن	2 عدد
فروٹ وینیگر	1 کپ
پانی	½ کپ
نمک	2 کھانے کے چمچ
کالی مرچ (کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ
اجوائن (کٹی ہوئی)	½ کھانے کا چمچ
ادرک، لہسن پیسٹ	2 کھانے کے چمچ
زیرہ (کٹا ہوا)	1 کھانے کا چمچ
خشک دھنیا (کٹا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
گرم مسالا پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- چکن دھو کر صاف کر لیں اور سارے مسالے لگا کر رات بھر کے لیے رکھ دیں۔
- اب بیکنگ ٹرے میں آئل لگا کر چکن رکھیں اور المونیم فائل سے کور کر دیں۔
- پھر پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں 50-40 منٹ بیک کریں۔
- پودینے کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

محمد سواد

چکن ان سٹکی سویا ساس

اجزا

چکن بریسٹ (باریک سٹرپس میں کاٹ لیں)	2 عدد
ہری مرچ (باریک سلائس)	1 عدد
سویٹ چلی ساس	1 کھانے کا چمچ
ڈارک سویا ساس	1 کھانے کا چمچ
شہد	2 کھانے کے چمچ
لیمن جوس	2 کھانے کے چمچ
ادرک (چوپ کرلیں)	1 چائے کا چمچ
آئل	فرائنگ کے لیے
میدہ	حسب ضرورت
نمک، کالی مرچ	حسب ذائقہ

ترکیب

- نمک، کالی مرچ، میدہ، مکس کر کے چکن کو لگائیں۔
- اب آئل گرم کر کے چکن کو گولڈن براؤن ہونے تک فرائی کریں۔
- ساس کے اجزاء شہد، سویٹ چلی ساس اور لیمن جوس کو ایک باؤل میں مکس کرلیں۔
- ایک الگ پین میں دو چمچ آئل گرم کر کے ادرک اور مرچ فرائی کریں۔
- پھر چکن اور سویا ساس مکسچر کو پین میں ڈال کر مکس کرلیں۔
- گارنش کر کے گرم گرم سرو کریں۔

لیمن منٹ آئسڈ ٹی

اجزا

ٹی بیگ	1 عدد
پودینے کے پتے	15 عدد
گرم پانی	1 کپ
چینی	1 چائے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ
لیموں کی قاشیں، پودینہ	گارنشنگ کے لیے
برف (کٹی ہوئی)	حسب ضرورت

ترکیب

- ٹی بیگ کو گرم پانی میں 10 منٹ کے لیے بھگو دیں۔
- پانی ٹھنڈا ہو جائے تو ٹی بیگ نکال دیں۔
- پھر باقی اجزاء پانی میں ڈال کر بلینڈ کریں اور کپ میں نکال لیں۔
- لیموں کی قاش اور پودینے سے گارنش کر کے سرو کریں۔

دال قیمے کے سموسے

اجزا

بھنا ہوا قیمہ	1 کپ
مونگ کی دھلی دال	½ کپ
پیاز	2 عدد
ہری مرچیں	4 عدد
سویا	4 ڈنٹھل
سموسے کی پٹیاں	حسب ضرورت
آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- دال کو بیس منٹ کے لیے بھگو کر رکھ دیں پھر اسے پانی سے نکال کر قیمے میں ڈالیں اور بھون لیں۔
- مکسچر ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں کٹی ہوئی پیاز، نمک، باریک کٹی ہری مرچیں اور سویا ڈال کر ملا لیں۔
- سموسے کی پٹیوں سے تکونے سموسے بنا کر اس میں مکسچر بھر دیں۔
- آٹے کی لئی سے چپکا کر گرم آئل میں سنہری فرائی کر لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

مسالے دار مچھلی

اجزا

مچھلی کے فلے	½ کلو
بیسن	1 کپ
سفید سرکہ	½ کپ
دہی	½ کپ
انڈہ	1 عدد
اجوائن	1 چائے کا چمچ
لیموں کا رس	1 کھانے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
لہسن، ادرک پیسٹ	4 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	فرائنگ کے لیے
لیموں کا رس، چاٹ مسالا	چھڑکنے کے لیے

ترکیب

- مچھلی کے چکور ٹکڑے کاٹ لیں۔
- اس پر سرکہ لگا کر بیس منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- اب مچھلی کے ٹکڑوں کو خشک کر لیں۔
- باقی اجزاء ایک باؤل میں تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھا آمیزہ بنا لیں۔
- مچھلی کے ٹکڑوں کو اس آمیزے میں شامل کر کے بیس منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- پھر انھیں گرم آئل میں فرائی کر کے نکال لیں۔
- لیموں کا رس اور چاٹ مسالا چھڑک کر پیش کریں۔

سوہانجنے کی پھلی

اجزا

سوہانجنے کی پھلیاں	6 عدد (کٹی ہوئی)
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
آلو (چھوٹے کٹے ہوئے)	2 عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
ہری مرچیں	10 عدد
کڑھی پتے	20 عدد
لہسن ادرک پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
خشخاش	1 چائے کا چمچ
پسا ہوا ناریل	1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	5 کھانے کے چمچ
دہی	4 کھانے کے چمچ
نمک	1 چائے کا چمچ
پانی	1 کپ
آئل	¼ کپ
ہری مرچیں، ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کے لیے۔

ترکیب

- بلینڈر میں ناریل، خشخاش، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور تھوڑا سا پانی ڈال کر یکجان کر لیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔
- اب کڑھی پتے، لہسن ادرک، ٹماٹر، دہی، پسا ہوا مسالا اور نمک ملا کر آئل اُوپر آنے تک پکائیں۔
- پھر آلو اور پانی ڈال کر آلو گل جانے تک پکنے دیں۔
- پھر اس میں پھلیاں ڈال کر دَم پر رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔

چکن کارن چاؤڈر سوپ

اجزا

سویٹ کارن	1 ٹن
بون لیس چکن کیوبز (اُبال لیں)	1 کپ
دودھ	4 کپ
چکن یخنی	4 کپ
مکھن	½ کپ
لہسن (چوپ کرلیں)	1 کھانے کا چمچ
میدہ	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
ہرا دھنیا	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- مکھن گرم کر کے لہسن ہلکا فرائی کریں۔
- پھر میداہ ڈال کر مزید چند سیکنڈ فرائی کریں۔
- اب دودھ، چکن، یخنی، سویٹ کارن، نمک اور چکن کیوبز شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- گاڑھا ہو جانے پر چولہے سے اُتار لیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

شیف
سیدہ ذکیہ

ٹی سینڈوچ

ترکیب

- انڈے اُبال کر چوپ کرلیں۔
- اب انڈوں میں بریڈ سلائسز کے علاوہ بقیہ تمام اجزاء مکس کریں۔
- بریڈ سلائسز پر انڈے کا مکسچر لگا کر سینڈوچ تیار کرلیں۔
- درمیان سے کاٹ کر چائے کے ساتھ سرو کریں۔

اجزا

سلائسز (کنارے کاٹ لیں)	8 عدد
پیاز (چوپ کرلیں)	1 عدد
انڈے	4 عدد
مایونیز	4 کھانے کے چمچ
کریم چیز	4 کھانے کے چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	½ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	حسب ذائقہ

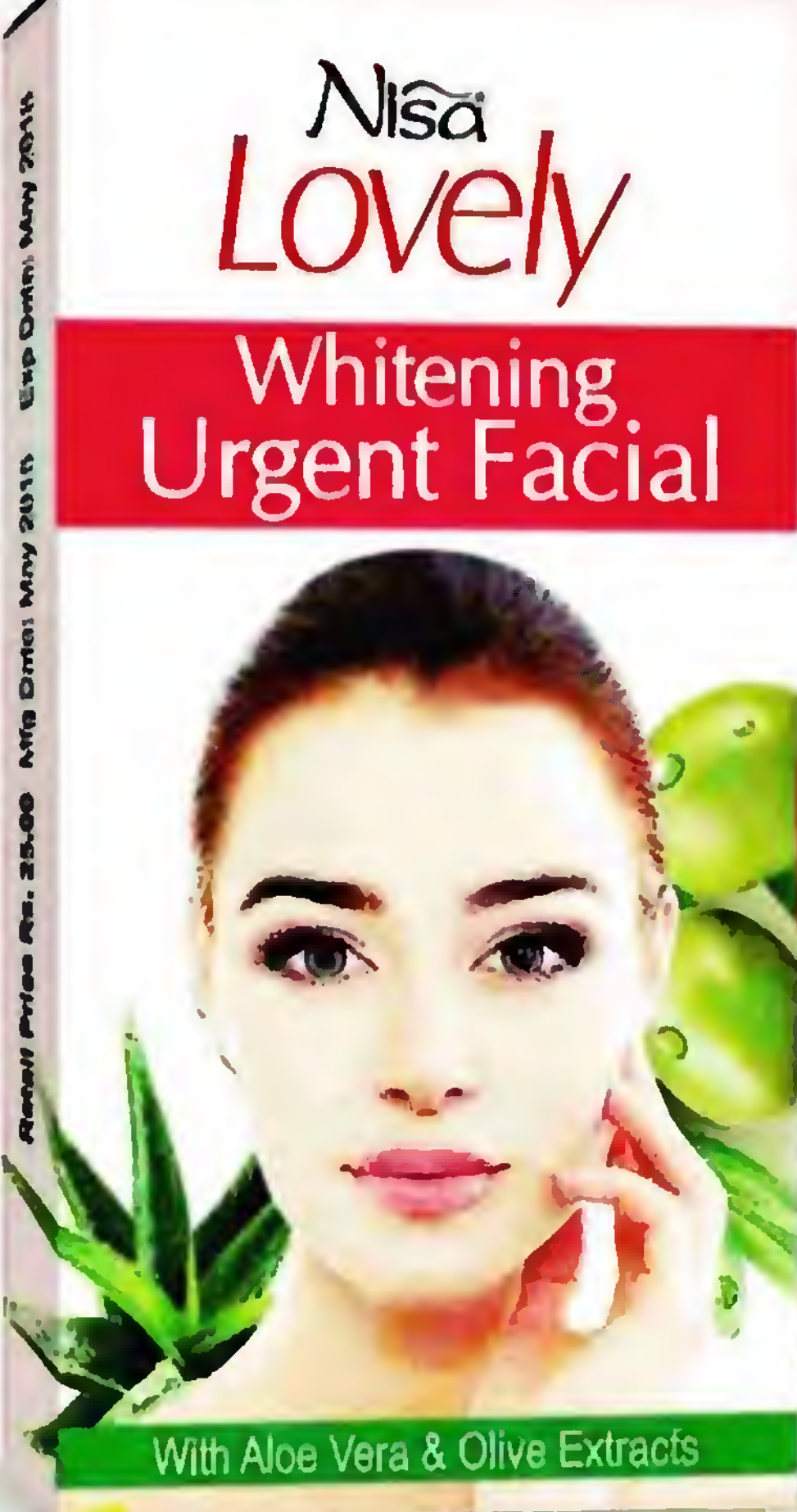
جھینگا سپائسی پلاؤ

اجزا

جھینگے	½ کلوگرام
چاول (بھیگے ہوئے)	2 کپ
دہی	½ کپ
یخنی	3 کپ
تیل	1 کپ
پیاز (تلی ہوئی)	4 عدد
ہری مرچ	4 عدد (درمیانی کٹی ہوئی)
کالی مرچ (کُٹی ہوئی)	1 چائے کا چمچ
لہسن ادرک پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
سفید سرکہ	1 کھانے کا چمچ
ہری مرچ، پیاز (تلی ہوئی)	گارنشنگ کے لیے
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- آئل گرم کرکے لہسن، ادرک، دہی، ہری مرچ، کالی مرچ،
- پیاز اور جھینگے ڈال کر چند منٹ پکائیں۔
- اب اس میں یخنی ملا کر اُبال آنے تک پکائیں۔
- پھر چاول، سرکہ اور نمک شامل کریں۔
- پانی خشک ہونے پر دم پر رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر ڈش میں نکال لیں۔
- گارنشنگ کے بعد سرو کریں۔

شیف سائرہ

کریمی فروٹ چاٹ

اجزا

دہی	2 کپ	سیب	2 عدد
کریم	1 کپ	کیلا	2 عدد
انگور	½ کپ	چینی (پسی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ
انار کے دانے	½ کپ	کالی مرچ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
آم	1 عدد	لیمن جوس	حسب ضرورت

ترکیب

- دہی، کریم، کالی مرچ، چینی اور لیمن جوس کو باؤل میں مکس کر لیں۔
- اب تمام فروٹ کیوبز کی شکل میں کاٹ کر دہی مکسچر میں شامل کریں۔
- انار کے دانوں سے گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

سپائسی اُرفا مٹن کباب

ساجدہ

اجزا

بکرے کا قیمہ	500 گرام
پیاز (کٹی ہوئی)	1 عدد
ٹماٹر	2 عدد
بریڈ کرمبز	1 کپ
ہرا دھنیا	½ گٹھی
مکھن	6 کھانے کے چمچ
کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
زیرہ (پسا ہوا)	1 چائے کا چمچ
لیموں (جوس)	2-3 چائے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
لال مرچ پاؤڈر	حسب ذائقہ
آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- قیمہ، پیاز، مکھن، ٹماٹر، ہرا دھنیا، کالی مرچ، لال مرچ، لیموں کا جوس اور بریڈ کرمبز
- چوپر میں ڈال کر اچھی طرح چوپ کرلیں۔
- اس مکسچر کو تیس منٹ کے لیے فرج میں رکھ کر سیخ کباب کی شکل میں بنالیں۔
- پسند کے مطابق کباب گرل یا فرائی کر کے سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

لیمن منٹ ڈرنک

اجزا

لیمن جوس	½ کپ
آئس کیوبز	1 کپ
چینی (پسی ہوئی)	10 کھانے کے چمچ
کالا نمک	1 چائے کا چمچ
پودینہ (چوپ کریں)	10 پتے
ٹھنڈا پانی	4 گلاس
بلیو فوڈ کلر	حسب ضرورت

ترکیب

- تمام اجزاء کو بلینڈر میں ڈال کر اچھی طرح بلینڈ کرلیں۔
- ٹھنڈا ٹھنڈا سرو کریں۔

شیف سدرہ

آلو بینگن فرائی

اجزا

آلو (کٹے ہوئے)	2 عدد
بینگن (کٹا ہوا)	1 عدد
ٹماٹر (چوپ کرلیں)	3 عدد
ہری مرچ (چوپ کرلیں)	3 عدد
کری پتے	8 عدد
لال مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
لال مرچ (کٹی ہوئی)	1 چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
رائی	1 چائے کا چمچ
کلونجی	1 چائے کا چمچ
میتھی دانہ	¼ چائے کا چمچ
سونف	1 چائے کا چمچ
آئل	½ کپ
نمک	حسب ضرورت
ہرا دھنیا	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- گرم آئل میں پہلے آلو فرائی کر کے نکال لیں اور پھر بینگن فرائی کریں۔
- اسی آئل میں مٹر، ہری مرچ، کری پتے فرائی کریں پھر تمام مسالا ڈال کر بھون لیں۔
- اب اس میں فرائی آلو اور بینگن شامل کر کے پانچ منٹ دم پر لگا دیں۔
- آخر میں ہرا دھنیا ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔
- گرم گرم روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

تھائی پاستا سیلڈ

طیبہ

ترکیب

- سویا ساس، تلوں کا تیل، چینی، نمک، کالی مرچ اور تل مکس کر کے
- ڈریسنگ تیار کر لیں۔
- باؤل میں میکرونی ایووکاڈو، گاجر، بند گوبھی، ہری پیاز اور چلغوزے مکس کر لیں۔
- ڈریسنگ شامل کر کے سرو کریں۔

میکرونی (اُبال لیں)	200 گرام
ایووکاڈو	1 عدد (چھیل کر کاٹ لیں)
گاجر (کش کر لیں)	1 عدد
ہری پیاز (چوپ کر لیں)	1 عدد
بند گوبھی (چوپ کر لیں)	½ کپ
چلغوزے	2 کھانے کے چمچ
سویا ساس	2 کھانے کے چمچ
تل	½ چائے کا چمچ
تلوں کا تیل	2 چائے کے چمچ
چینی	½ 1 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	حسب ذائقہ

کریم چیز کیک

اجزا

کریم چیز	4اونس	جیلٹن	2 کھانے کے چچ
انڈے کی زردی	3عدد	اورنج جوس	3 کھانے کے چچ
انڈے کی سفیدی	2عدد	آئسنگ شوگر	4 کھانے کے چچ
کریم (پھینٹی ہوئی)	2 کپ	مکھن	2 کھانے کے چچ
بسکٹ کا چورا	2 کپ		

ترکیب

- انڈے کی زردی، سفیدی اور کریم تینوں چیزیں الگ الگ پھینٹ لیں۔
- اب کریم چیز اور زردی کو ایک ساتھ پھینٹیں اور چینی ملائیں۔
- جیلیٹن کو گرم پانی میں حل کر کے اورنج جوس مکس کریں۔
- کریم اور سفیدی کو کریم چیز والے مکسچر میں فولڈ کرلیں۔
- کیک کے پین میں مکھن لگانے کے بعد کر بسکٹ کا چورا ڈال کر دبالیں۔
- اب کریم چیز والا مکسچر ڈال کر چھ گھنٹے کے لیے فریج میں ٹھنڈا کرلیں۔
- تیار ہونے پر سرو کریں۔

Chef Times September 2018

چکن رائس

شیف طیبہ

اجزا

چکن	1 کلوگرام	پودینہ	1 گٹھی
چاول	1 کلوگرام	کوئلہ	1 ٹکڑا
دہی	1 کلوگرام	لہسن، ادرک پیسٹ	2 کھانے کے چمچ
ٹماٹر	½ کلوگرام	لال مرچ	1 کھانے کا چمچ
پیاز	½ کلوگرام	گرم مسالا	2 کھانے کے چمچ
آئل	½ لٹر	نمک	حسب ذائقہ
ہری مرچ	6 عدد	چکن تکہ مسالا	حسب ضرورت
لیموں	3 عدد		

ترکیب

- دہی کو پھینٹ کر لہسن ادرک پیسٹ، چکن تکہ مسالا، لال مرچ اور نمک مکس کریں۔
- اس کے بعد چکن، آئل شامل کریں اور تیس منٹ کے لیے پکالیں۔
- ٹماٹر، پیاز، اور ہری مرچ کو گول کاٹ لیں۔
- باؤل میں ایک کپ دہی، لیموں کا رس، پودینے کے پتے اور ہری مرچ مکس کریں۔
- اب پین میں آئل ڈال کر گرم مسالا فرائی کریں پھر زیرہ، نمک اور پانی ڈالیں۔
- اس کے بعد چاول شامل کر کے پکالیں۔
- ایک پین میں پیاز اور ٹماٹر کی تہ لگائیں۔
- اس پر دہی کا مکسچر ڈال کر چاول اور پھر چکن مکسچر کی تہ لگائیں۔
- اب ایک کوئلہ چاولوں پر رکھ کر ڈھک دیں اور پندرہ منٹ دھیمی آنچ پر پکائیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

نمکین مٹن

اجزا

مٹن	1 کلوگرام
ٹماٹر (چوپ کرلیں)	4 عدد
ہری مرچ (چوپ کرلیں)	4 عدد
ادرک، لہسن پیسٹ	2 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	3 کھانے کا چمچ
کالی مرچ (کٹی ہوئی)	½ چائے کا چمچ
آئل	½ کپ
نمک	حسب ذائقہ
ادرک (باریک کٹا ہوا)	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- ایک گلاس پانی میں گوشت، ادرک، لہسن پیسٹ اور نمک ڈال کر پکائیں۔
- گوشت گل جائے تو پانی خشک کرلیں۔
- اب آئل گرم کرکے گوشت فرائی کریں اور ہری مرچ ڈال کر بھون لیں۔
- پھر ٹماٹر مکس کرکے دس منٹ کے لیے دَم لگا دیں۔
- دَم آجائے تو بھون لیں۔
- آخر میں کالی مرچ اور لیموں کا رس شامل کریں۔
- کٹی ادرک سے گارنش کرکے پیش کریں۔

مینگو آئس کریم

Preparation Time: 10-15 min
Cooking Time: 40-45 min
Serves: 2

اجزا

مینگو پلپ	2 کپ
فریش کریم	200 ملی لٹر
کنڈینسڈ ملک	1 کپ
فریش ملک	1 کپ
ملک پاؤڈر	1 کپ

ترکیب

- تمام اجزاء بلینڈر میں ڈال کر اچھی طرح بلینڈ کرلیں۔
- اب اس مکسچر کر سانچے میں ڈال کر چوبیس گھنٹے کے لیے فریزر میں رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر سرو کریں۔

پوٹیٹو وِد پوپی سیڈز

اجزا

خشخاش	2 کھانے کے چمچ
آئل	2 کھانے کے چمچ
خشک کشمیری لال مرچ	3 عدد (کٹی ہوئی)
ہلدی	½ چائے کا چمچ
ہری مرچ (چوپ کرلیں)	2 کھانے کے چمچ
آلو	4 کپ
(ڈیپ فرائیڈ، کیوبز میں کٹے)	
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- خشخاش کو چند منٹ ڈرائی روسٹ کریں پھر گرائنڈ کرلیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے لال مرچ، ہلدی، خشخاش اور ہری مرچ ایک منٹ تک فرائی کریں۔
- اب اس میں آلو اور نمک شامل کر کے مکس کریں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

شیف انجم آنند

کرسپی فش نگٹس

اجزا

مچھلی (کانٹے کے بغیر)	½ کلوگرام
بریڈ کرمبز	1 کپ
کریم چیز	2 کیوبز
مرچیں (چوپ کرلیں)	6 عدد
چکن کیوبز	1 عدد
انڈا	1 عدد
کالی مرچ پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ
سرکہ	2 کھانے کے چمچ
سویا ساس	1 کھانے کا چمچ
اجوائن پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
کارن فلور	کوٹنگ کے لیے
آئل	فرائنگ کے لیے
نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- مچھلی کے ٹکڑے دھو کر نمک اور سرکہ لگائیں اور پندرہ منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- اب اس میں کالی مرچ، سویا ساس اور ہری مرچ شامل کریں۔
- ایک پلیٹ میں بریڈ کرمبز، چکن کیوبز، اجوائن پاؤڈر، کریم چیز شامل کر کے مکس کرلیں۔
- پہلے مچھلی کے ٹکڑوں کو انڈے میں ڈپ کر کے کارن فلور لگائیں۔
- پھر دوبارہ انڈے میں ڈپ کریں اور بریڈ کرمبز لگا کر گرم تیل میں فرائی کرلیں۔
- گولڈن ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

چکن حلیم

اجزا

چکن (اُبال کر ریشہ کرلیں)	250 گرام
ٹماٹر (چوپ کرلیں)	1 عدد
ہری مرچ (چوپ کرلیں)	4 عدد
گندم (رات بھر بھگولیں)	10 کھانے کے چمچ
چاول (بھگولیں)	2 کھانے کے چمچ
دال مونگ (بھگولیں)	2 کھانے کے چمچ
دال مسور (بھگولیں)	2 کھانے کے چمچ
دال چنا (بھگولیں)	2 کھانے کے چمچ
دال ماش (بھگولیں)	2 کھانے کے چمچ
دہی	2 کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
لال مرچ پاؤڈر	2 کھانے کے چمچ
ہلدی	1 چائے کا چمچ
گرم مسالا پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
زیرہ	1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
آئل	حسب ضرورت

گارنشنگ کے لیے:

فریش لال مرچ	3 عدد (کاٹ لیں)
ہرا دھنیا (چوپ کرلیں)	2 کھانے کے چمچ
کٹی لال مرچ	½ چائے کا چمچ

ترکیب

- گندم، چاول اور چاروں دالیں اُبال کر گرائنڈ کرلیں۔
- چکن میں ٹماٹر، ہری مرچ، ادرک لہسن پیسٹ، ہلدی، گرم مسالا پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر ، دہی نمک، لال مرچ پاؤڈر اور آئل ڈال کر دس منٹ پریشر دیں۔
- چکن اچھی طرح بھون لیں۔
- گندم، چاول دالیں اور چکن کو مکس کر کے چمچ ہلاتے رہیں۔
- آئل گرم کر کے زیرہ کڑکڑائیں اور حلیم میں شامل کر کے مزید پکالیں۔
- تیار ہونے پر گارنش کر کے سرو کریں۔

رس ملائی

شیف ثناء عدنان

اجزا

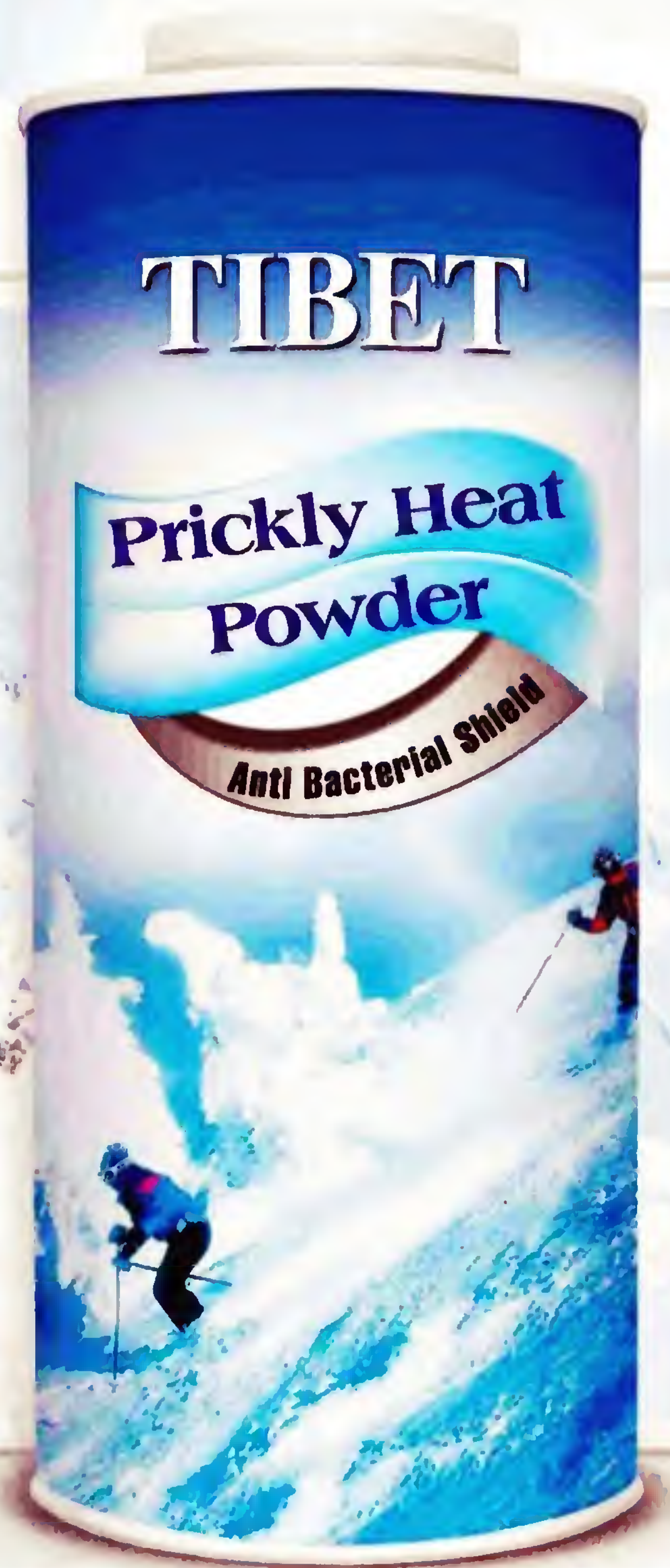
خشک دودھ	1 کپ
چینی	1 کپ
انڈا (پھینٹا ہوا)	1 عدد
دودھ	ایک لٹر
آئل	3 کھانے کے چمچ
بیکنگ پاؤڈر	¼ چائے کا چمچ
پستہ بادام	حسب ضرورت

ترکیب

- خشک دودھ میں انڈا، بیکنگ پاؤڈر اور آئل شامل کر کے اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اس آمیزے کی درمیانی سائز کی بالز بنالیں۔
- ایک پین میں دودھ اُبال کر چینی شامل کریں اور چند منٹ مزید پکائیں۔
- دودھ گاڑھا ہو جائے تو بالز شامل کر دیں اور مزید پانچ منٹ پکائیں۔
- اب اسے خوب ٹھنڈا کر لیں اور پستہ بادام سے گارنش کر کے سرو کریں۔

چکن کوکونٹ سوپ

شیف عمارہ نعمان

اجزا

کوکونٹ ملک	1 کین		
چکن بروتھ	2 کپ	لیمن جوس	¼ کپ
ادرک (سلائسز)	2انچ	ہرا دھنیا	¼ کپ
لیمن گراس	1عدد	چینی	1 چائے کا چمچ
(ایک انچ میں کاٹ لیں)		تھائی چلی پیسٹ	1 چائے کا چمچ
چکن فلے (کٹا ہوا)	2عدد	فش سوس	1 کھانے کا چمچ
مشرومز (سلائسڈ)	1 کپ		

ترکیب

- لیمن گراس کو چار ٹکڑوں میں کاٹ کر ادرک اور چکن بروتھ کے ساتھ پین میں بوائل کریں۔
- اب چکن ڈال کر پکائیں پھر آنچ ہلکی کر کے مشرومز شامل کریں۔
- اس کے بعد کوکونٹ ملک فش سوس، چلی پیسٹ اور چینی ملا کر مزید چند منٹ پکائیں۔
- تیار ہونے پر باؤلز میں ڈال کر چلی آئل، دھنیا اور لیمن ویجز کے ساتھ پیش کریں۔

چارلی ہنی چکن

شیف عمارہ نعمان

اجزا

بون لیس چکن کیوبز	400 گرام
ہری پیاز	1 عدد (کاٹ لیں)
پیاز	1 عدد (کاٹ لیں)
سرخ شملہ مرچ	1 عدد (کیوبز کاٹ لیں)
ہری شملہ مرچ	1 عدد (کیوبز کاٹ لیں)
میدہ	½ کپ
ٹماٹو سوس	2 کھانے کے چمچ
شہد	2 کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
کارن فلور	1 کھانے کا چمچ
سرکہ	1 چائے کا چمچ
گرین چلی سوس	2 چائے کے چمچ
ریڈ چلی سوس	2 چائے کے چمچ
سفید تل	2 چائے کے چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
آئل	فرائنگ کے لیے

ترکیب

- میدہ میں سرخ مرچ پاؤڈر، کارن فلور، نمک اور پانی مکس کر کے بیٹر تیار کر لیں۔
- اب چکن کو بیٹر لگا کر گرم آئل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔
- پین میں تھوڑا سا آئل گرم کر کے ادرک لہسن پیسٹ ہلکی فرائی کریں پھر ہری پیاز،
- پیاز، سرخ شملہ مرچ اور ہری شملہ مرچ ڈال کر پکائیں۔
- پھر سرکہ، گرین چلی سوس، ریڈ چلی سوس، ٹماٹو سوس اور نمک شامل کر کے 5 منٹ پکائیں پھر چولہے سے اتار لیں۔
- اب شہد اور چکن مکس کر دیں۔
- سفید تل چھڑک کر فرائیڈ رائس کے ساتھ سرو کریں۔

سمپل بنانا پڈنگ

اجزا

کسٹرڈ کے لیے:

انڈوں کی زردی	6عدد	کارن فلور	6 کھانے کے چمچ
کیلے (سلائسز میں کاٹ لیں)	2عدد	الائچی پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
چینی	75 گرام	ونیلا ایسنس	1 چائے کا چمچ
دودھ	500ملی لٹر	بسکٹ (توڑ لیں)	حسب ضرورت
کریم	250 گرام		

ترکیب

- ایک باؤل میں انڈے کی زردی اور چینی ڈال کر اچھی طرح پھینٹیں۔
- پھر ونیلا ایسنس اور کارن فلور شامل کریں۔
- دودھ میں الائچی پاؤڈر ڈال کر گرم کریں۔
- اُبال آجائے تو دودھ کو انڈہ مکسچر میں ڈال دیں اور مسلسل ہلاتے رہیں۔
- اس کے بعد کسٹرڈ کو پین میں ڈال کر مزید پکائیں۔
- ایک ٹرائفل باؤل میں سب سے پہلے بسکٹس کی تہ لگائیں۔
- اس پر کسٹرڈ اور پھر کیلے کے سلائسز پھیلا دیں۔اس عمل کو مزید دہرائیں۔
- آخری تہ کریم کی لگائیں۔
- تیار ہو جانے پر ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

ٹوٹکے

☆......ہری مرچیں کاٹنے سے پہلے ہاتھوں پر ویجی ٹیبل آئل لگا لیں، اس سے مرچیں ہاتھوں کو نہیں لگیں گی۔

☆......کچن سے چیونٹیاں ختم کرنے کے لیے ان کے بلوں کے منہ پر پٹرولیم جیلی لگا دیں۔ اور چیونٹیاں اگر دروازے کے نیچے سے آ رہی ہیں تو اس کے نیچے چاک سے ایک لکیر کھینچ دیں، چیونٹیاں آنا بند ہو جائیں گی۔

☆......کیلوں کو ایک ساتھ یا دوسرے پھلوں کے ساتھ نہیں بلکہ علیحدہ علیحدہ رکھیں کیونکہ کیلوں میں سے ایسے بخارات نکلتے ہیں جو کہ پھل کو جلد پکا دیتے ہیں۔

☆......جب بھی آپ فش ٹینک یا ایکوریم صاف کریں تو اس میں سے نکلنے والا پانی گھر میں موجود پودوں میں ڈال دیں۔ مچھلی سے نکلنے والے نائٹروجن اور فاسفورس کی بدولت ایکوریم کا پانی زرخیز بن جاتا ہے۔

☆......سلور کے برتن اور دیگر اشیا صاف کرنے کے لیے ٹوتھ پیسٹ ایک بہترین کلینزر ہے۔

☆......فریزر یا ریفریجریٹر میں کوئلے کا ایک ٹکڑا رکھنے سے ہر قسم کی بو آنا بند ہو جاتی ہے۔

☆......بیکنگ سوڈا بھی ایک اچھا کلینزر ہے۔ اس میں سرکہ مکس کر کے استعمال کرنے سے چولھے اور سنک کے داغ دھبے آسانی سے صاف ہو جاتے ہیں۔

☆......کوکیز کو فریش رکھنے کے لیے جار کے اندر ایک ٹشو پیپر رکھ دیں، کوکیز تا دیر فریش رہیں گی۔

☆......ہاتھوں سے پھلوں کے نشانات مٹانے کے لیے آلو چھیل کر ان پہ رگڑیں۔ ہاتھ صاف ہو جائیں گے۔ اس کے لیے سرکہ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

☆......کوکنگ آئل کو دوبارہ استعمال میں لانے کے لیے سب سے پہلے اس میں ادرک کا 1/4 انچ کا ٹکڑا پکائیں۔ یہ آئل میں موجود پہلے کھانے کا ذائقہ اور خوشبو ختم کر دے گا۔

☆...... نلکے کے پانی کی نسبت ابال کر ٹھنڈا کیا گیا پانی جلد جم جاتا ہے اس لیے اگر گھر میں کبھی ایسا موقع ہو کہ جب برف کی زیادہ اور جلدی ضرورت ہو جیسے کوئی فنکشن وغیرہ، تو پانی کو ابال کر ٹھنڈا کر لیں اور پھر برف جمائیں۔

☆......فائن چائنا کراکری سے چائے اور کافی کے داغ ختم کرنے کے لیے بیکنگ سوڈا، لیمن جوس اور کریم آف ٹارٹر مکس کر کے لگائیں۔

☆......اگر شیشے کے دو گلاس ایک دوسرے میں جڑ جائیں تو اندر والے گلاس میں برف ڈال کر باہر والے گلاس کو گرم پانی میں ڈبوئیں۔ گلاس آسانی سے الگ ہو جائیں گے۔

☆......لکڑی کی درازوں کو آسانی سے کھولنے اور بند کرنے کے لیے ان کے ٹریکس پر موم رگڑ دیں۔

☆......روئی کو سفید سرکے میں ڈبو کر خراش یا رگڑ پر لگانے سے جلد کا رنگ کالا نہیں ہوگا اور زخم بھی جلد بھر جائے گا۔

نیند میں بولنا

کیا آپ بھی اس کے عادی ہیں؟

بہت سے لوگ نیند کی حالت میں اچانک کچھ بولنا شروع کر دیتے ہیں۔ان کی باتیں بعض اوقات چند الفاظ پر مشتمل ہوتی ہیں اور کبھی کئی جملے بھی ادا ہو جاتے ہیں۔

دیکھا جائے تو نیند میں بولنے کی عادت بعض لوگوں کے لیے خوفزدہ کر دینے والی ہوتی ہے اور کچھ اس سے لطف اُٹھاتے ہیں۔اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ خوابیدہ شخص کے منہ سے کیا الفاظ نکل رہے ہیں یا اس کے ساتھ سونے والا اس عادت سے کتنی اذیت محسوس کر رہا ہے۔

نیند میں بات کرنے کی عادت کو طبی اصطلاح میں Somniloquy کہتے ہیں۔یہ نیند کی ایک خرابی کا نام ہے جس میں سویا ہوا شخص باتیں کرتا ہے لیکن اس کا علم اسے نہیں ہوتا۔نیند کی حالت میں کی جانے والی بات چیت پیچیدہ قسم کی گفتگو ہوتی ہے جو زیادہ تر سمجھ میں نہیں آتی۔یہ خود کلامی بے معنی گفتگو اور خرافات پر مشتمل ہوتی ہے۔

جو لوگ نیند میں باتیں کرنے کے عادی ہوتے ہیں، ان کی یہ عادت زیادہ طویل نہیں ہوتی۔یہ سلسلہ ایک ماہ یا ایک سال تک جاری رہ سکتا ہے اور اس کا انحصار جسمانی یا نفسیاتی تبدیلیوں پر ہوتا ہے۔نیند میں بڑبڑانے کے اہم ترین اسباب حسب ذیل ہیں:

☆ تیز بخار جس میں مریض ہذیان بکنے لگتا ہے۔
☆ افسردگی
☆ ذہنی دباؤ
☆ وراثت میں ملنے والی عادت
☆ نیند سے محرومی
☆ شراب نوشی
☆ خواب آور دواؤں کا استعمال

جو شخص نیند کی حالت میں بڑبڑاتا رہتا ہے، بیدار ہونے کے بعد اس سے اگر آپ اس بارے میں پوچھیں تو وہ لاعلمی کا اظہار کرے گا کیونکہ وہ اپنی اس حرکت سے بالکل بے خبر رہتا ہے۔یہ عادت بالغ افراد کے مقابلے میں بچوں میں زیادہ دیکھی جاتی ہے۔پچاس فیصد بچوں میں نیند میں باتیں کرنے کی عادت ہو سکتی ہے جبکہ صرف پانچ فیصد بالغ افراد اس میں ملوث ہوتے ہیں۔خواتین کے مقابلے میں مرد اس کے زیادہ عادی ہوتے ہیں۔نیند میں بات کرنے والے کا لہجہ اور زبان اس طرح کی نہیں ہوتی جیسی بیداری کی حالت میں ہوتی ہے۔بات چیت اکثر ناقابل فہم ہوتی ہے یا ماضی کے تجربے اور تعلقات سے متعلق ہو سکتی ہے۔

نیند میں باتیں کرنے والوں کے ساتھ دیگر مسائل بھی ہو سکتے ہیں مثلاً:

نیند کی حالت میں وہ کسی چیز سے خوفزدہ ہو گئے ہوں، انھیں نیند میں چلنے کی بھی عادت ہو سکتی ہے۔کسی سوال یا بات پر وہ ایک دم سے پریشان ہو سکتے ہیں۔انھیں نیند کی حالت میں سانس لینے میں دشواری محسوس ہو سکتی ہے اور اس کی وجہ سے ان کی نیند بار بار اچاٹ ہو سکتی ہے۔

ان کے ساتھ دیگر نفسیانی مسائل بھی ہو سکتے ہیں۔مریض جس وجہ سے اس عادت میں مبتلا ہے، اگر اس کا علاج ہو جائے تو یہ عادت ختم ہو سکتی ہے۔کوئی اہم قدم اُٹھانے سے پہلے معالج سے مشورہ ضرور کریں۔اگر مریض کسی صدمے سے دوچار ہے تو اسے نفسیاتی مدد کی ضرورت ہے۔اگر اس کی وجہ الکوحل کا استعمال ہے تو اسے ترک کرنے کی کوشش کی جائے۔

نیند میں باتیں کرنے کی عادت زیادہ طویل نہیں ہوتی، یہ سلسلہ ایک ماہ یا ایک سال تک جاری رہ سکتا ہے اور اس کا انحصار جسمانی یا نفسیاتی تبدیلیوں پر ہوتا ہے

حسد کرنا چھوڑیں

اپنی شخصیت تباہ ہونے سے بچائیں

حسد انسان کے اندر پایا جانے والا ایک منفی رجحان ہے جو عموماً احساس برتری کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے۔ اس منفی جذبے کے تحت انسان کسی کی خوشی یا کامیابی کو دل سے قبول کرنے کے بجائے اندرونی بے چینی کا شکار رہتا ہے۔

انسانی فطرت، ہزاروں طرح کے جذبات کا منبع ہے۔ جس طرح سے خوش اخلاقی، وفاداری، درد، خوشی، اُداسی اور غرور کو ناپنے کا کوئی ذریعہ نہیں ہے۔ اسی طرح سے حسد کو ناپنے کا بھی کوئی آلہ نہیں ہے لیکن اس کی شدت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ انسان نہ صرف دوسروں کو نقصان پہنچاتا ہے بلکہ اپنا مستقبل بھی تاریک کر لیتا ہے۔

منفی جذبات ہمیں سوچنے کا موقع نہیں دیتے اور صحیح صورتحال کو سمجھے بغیر جارحانہ ردعمل کا سبب بنتے ہیں۔ ایسی صورتحال میں انسانی رویہ میں انتہا پسندی پیدا ہو جاتی ہے اور ہم صرف وہی دیکھتے ہیں جو ہم دیکھنا چاہتے ہیں۔ اپنی مرضی کے برعکس کچھ بھی برداشت کرنا مشکل ہو جاتا ہے اور یہ صورتحال نہ صرف ہماری ناراضگی اور دکھ کو بڑھا دیتی ہے بلکہ زندگی سے لطف اندوز ہونے سے بھی روک دیتی ہے۔

حاسد اپنے جذبات کا اظہار درج ذیل طریقوں سے کرتا ہے:

1) دوسرے لوگوں کا مذاق اُڑانا۔

2) دوسروں کی کامیابی پر حوصلہ افزائی کرنے کے بجائے بے نیازی ظاہر کرنا۔

3) دوسروں کو مشکل میں دیکھ کر اطمینان محسوس کرنا۔

4) لوگوں پر بلاوجہ تنقید کرنا۔

5) اپنی اہمیت جتانے کے لیے طرح طرح کے حربے اختیار کرنا۔

ان کے علاوہ اور بھی ہزاروں طریقے ہیں جس سے حاسد اپنے جذبات کا اظہار کرتا رہتا ہے۔

غور کیجیے کہ کہیں آپ میں مندرجہ بالا عادات تو پروان نہیں چڑھ رہیں؟

اگر ایسا ہے تو فوری طور پر محتاط ہو جائیں اور اپنا رویہ بہتر کریں ورنہ یہ حسد آپ کی شخصیت کو تباہ کر دے گا۔ اگر آپ ایسی الجھن کا شکار ہیں تو اس صورت حال سے پریشان نہ ہوں بلکہ اس کو حل کرنے کی کوشش کریں۔ طنزیہ جملوں، مزاحیہ فقروں پر پریشان نہ ہوں۔ اپنے کام پر بھرپور توجہ دیجئے۔ اپنے آپ کو ویسا ہی رکھیے جیسا آپ دیکھنا پسند کرتے ہیں۔ منفی صورتحال کو مثبت لیں۔ یہ طنزیہ اور منفی جملے آپ کے لیے Kick Start بھی ہو سکتے ہیں لیکن ضرورت اس بات کی ہے کہ ان کو مثبت لیجئے۔

مثال کے طور پر اگر ایک اُستاد اپنے شاگرد کو یہ کہتا ہے کہ ''شاید ہی تم امتحان پاس کرو....'' اس کا مقصد یہ نہیں ہوتا کہ استاد اپنے شاگرد کو پاس ہوتا نہیں دیکھ سکتا بلکہ اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ بچے کو ذمہ داری کا احساس دلایا جائے تاکہ وہ پڑھائی میں لاپروائی کا مرتکب نہ ہو۔

مثبت سوچ نہ صرف آپ کے کام میں مددگار ثابت ہوتی ہے بلکہ صحت مند بھی رکھتی ہے اور منفی سوچ جہاں آپ کو ناپسندیدہ بناتی ہے، وہیں پر آپ کے لیے بیماری کا پیغام بھی لاتی ہے۔

منفی صورتحال آپ کے لیے تکلیف دہ ثابت ہوتی ہوگی۔ ہم آپ کی اس مشکل کو آسان بنانے کے کچھ گر بتا رہے ہیں جو شاید آپ کے مسئلے کو مکمل طور پر حل نہ کر سکیں لیکن صورتحال کو بہتر کرنے میں یقیناً مددگار ثابت ہوں گے۔

☆......ناپسندیدہ اور تکلیف دہ واقعات کو بار بار نہ دہرائیں۔ اس سے آپ کی اپنی تکلیف میں اضافہ ہوگا۔

☆......حقیقت پسند بنیئے، یہ بات یاد رکھیے کہ تمام لوگ نہ تو ہر وقت آپ کا خیال رکھ سکتے ہیں اور نہ ہی آپ سے محبت کا اظہار کر سکتے ہیں۔

☆......منفی صورتحال سے پریشان نہ ہوں بلکہ ہلکی پھلکی آرام دہ ورزشیں کریں یا پھر ایسا کوئی مشغلہ اختیار کریں جو آپ کو سکون دیتا ہے۔ مثلاً کتابیں پڑھنا، دوستوں سے بات چیت وغیرہ۔

☆......حالات سے دلبرداشتہ ہونے کے بجائے ان سے سیکھنا شروع کیجئے۔

☆......صبح سیر کے لیے باہر جائیں۔ ورزش کے بعد جسم کے اندر سے ایسے کیمیائی مادے خارج ہوتے ہیں جو سکون پیدا کرتے ہیں۔

☆......ہر وقت ماضی میں مت رہیں۔ یہ عمل آپ کو زندگی سے دُور کر دیتا ہے۔

☆......اگر ممکن ہو تو حاسد لوگوں کو معاف کر دیں کیونکہ وہ آپ سے زیادہ تکلیف میں ہیں۔

BBQ Special

فش کباب

اجزا

- بون لیس فش 1 کلوگرام
- پیاز (کیوبز) 1 عدد
- پیلی شملہ مرچ (کیوبز) 1 عدد
- ووڈن اسکیورز حسب ضرورت
- (30 منٹ تک پانی میں بھگو دیں)

میری نیشن کے لیے:

- پیاز (چوپ کرلیں) ¼ کپ
- سویا ساس ¼ کپ
- لیموں کا رس ¼ کپ
- اولیو آئل 2 کھانے کے چمچ
- مسٹرڈ پیسٹ 2 کھانے کے چمچ
- کٹی کالی مرچ 1 چائے کا چمچ
- نمک حسب ذائقہ

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء مکس کرلیں۔
- فش کو میری نیشن میں ڈپ کر کے ایک گھنٹہ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب فش، شملہ مرچ اور پیاز کو باری باری اسیکورز میں پرو کر گرل کرلیں۔
- تیار ہونے پر سرو کریں۔

گرلڈ موروکن چکن بریسٹ

BBQ Special

اجزا

چکن بریسٹ	1 ½ کلوگرام	ادرک (چوپ کرلیں)	¼ چائے کا چمچ
چینی	1 کھانے کا چمچ	ہلدی	¼ چائے کا چمچ
پیپریکا	2 چائے کے چمچ	کالی مرچ	¼ چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ	لہسن	2 جوے
دھنیا پاؤڈر	½ چائے کا چمچ	آئل	4 کپ
		نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- چکن کے علاوہ تمام اجزاء باؤل میں مکس کرلیں۔
- اب یہ مکسچر چکن پر لگا کر ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- دو گھنٹے بعد چکن کو دونوں طرف سے اچھی طرح گرل کرلیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

BBQ Special

کوفتہ اسکیورز

اجزا

بیف قیمہ	750 گرام	زیرہ	1 کھانے کا چمچ
بریڈ کرمبز	½ کپ	نمک	حسب ذائقہ
پیاز (چوپ کرلیں)	1 عدد	کالی مرچ	حسب ذائقہ
انڈا (پھینٹ لیں)	1 عدد	آئل	حسب ضرورت
ٹماٹر (چوپ کرلیں)	1 عدد	وڈن اسکیورز	حسب ضرورت
اولیو آئل	1 کھانے کا چمچ	(30 منٹ تک پانی میں بھگولیں)	
پیپریکا پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ	اُبلے چاول	سرونگ کے لیے
گارلک پاؤڈر	1 کھانے کا چمچ	لیموں، ہرا دھنیا	سرونگ کے لیے

ترکیب

- بیف قیمہ میں تمام اجزا مکس کرکے کوفتے تیار کرلیں۔
- پہلے سے 350°F پر گرم اُوون میں بیس منٹ بیک کریں۔
- اب کوفتوں کو اسکیورز میں پرو کر ہلکا سا گرل کرلیں۔
- سرونگ ڈش میں اُبلے چاول پھیلا کر کوفتے رکھیں۔
- ہرا دھنیا چھڑک کر لیموں کے ساتھ سرو کریں۔

BBQ Special

لیمب چاپس

اجزا

لیمب چاپس	2 کلوگرام
دہی	3/4 کپ
لہسن (پسا ہوا)	2 جوے
گرم مسالا	2 کھانے کے چمچ
لال مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
زیرہ	1 چائے کا چمچ
دھنیا	1 چائے کا چمچ
الائچی	1 چائے کا چمچ
نمک	2 چائے کا چمچ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچ
ادرک (کش)	حسب ضرورت

ترکیب

- مٹن چاپس کے علاوہ تمام اجزاء کو ایک باؤل میں مکس کرلیں۔
- اس مکسچر کو لیمب چاپس پر لگا کر چھ گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب چوپس کو مکسچر سے نکال کر گرم گرل پر دونوں طرف سے گرل کریں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

بٹر فلائی جمبو پرانز

BBQ Special

اجزا

پرانز	8 عدد
ادرک (چوپ کیا ہوا)	1 چائے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	1 چائے کا چمچ
سفید مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
لیموں کا رس	1 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
باربی کیو ساس	لگانے کے لیے
سلاد پتے، ٹماٹر	سجانے کے لیے

ترکیب

- باؤل میں ادرک، لہسن، سفید مرچ، لیموں کا رس اور نمک ملائیں۔
- پرانز کی کمر میں چھری کی مدد سے کٹ لگا کر کھولیں اور تیار آمیزہ لگائیں۔
- گرل پین کو گرم کر کے چکنا کر لیں اور پرانز کو سینکیں۔
- درمیان میں برش سے باربی کیو ساس لگائیں اور چند منٹ بعد پلٹ کر پکائیں۔
- تیار ہونے پر گارنش کر کے ڈش میں سرو کریں۔

پشاوری چپلی کباب

BBQ Special

اجزا

قیمہ (بیف)	450 گرام	زیرہ	¾ کھانے کا چمچ
لال مرچ ثابت (چوپ کرلیں)	2-3 عدد	پیاز (چوپ کرلیں)	6 کھانے کے چمچ
ٹماٹر (چوپ کرلیں)	6 عدد	ہرا دھنیا (چوپ کرلیں)	4 کھانے کے چمچ
بیسن	4 کھانے کے چمچ	نمک	حسب ذائقہ
خشک دھنیا	1 کھانے کا چمچ	آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- بیسن کو پین میں درمیانی آنچ پر گولڈن براؤن کرلیں۔
- اب بیسن کو ٹھنڈا کر کے باؤل میں ڈالیں اور قیمہ مکس کریں۔
- پھر خشک دھنیا، لال مرچ، نمک، زیرہ، ہرا دھنیا، پیاز اور ٹماٹر ڈال کر مکس کریں۔
- اس مکسچر کے کباب بنا کر گرم آئل میں براؤن ہونے تک فرائی کریں۔
- گارنشنگ کر کے گرم گرم نان کے ساتھ سرو کریں۔

BBQ Special

ریشمی پنیر تکہ

اجزا

پنیر (کیوبز)	250 گرام	ادرک پیسٹ	½ چائے کا چمچ
لال شملہ مرچ	1 عدد	لال مرچ پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
سبز شملہ مرچ	1 عدد	چاٹ مسالا	1 چائے کا چمچ
پیاز	1 عدد	ہلدی پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
دہی	½ کپ	زیرہ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
لیمن جوس	1 چائے کا چمچ	آئل	1 کھانے کا چمچ
لہسن پیسٹ	½ چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- دہی کو کپڑے میں ڈال کر تیس منٹ کے لیے لٹکا دیں یہاں تک کہ گاڑھا اور کریمی ہو جائے۔
- ایک باؤل میں گاڑھا دہی، پاؤڈر مسالا جات، لہسن، ادرک، لیمن جوس، آئل مکس کر لیں۔
- اب پنیر کیوبز، شملہ مرچ، پیاز شامل کر کے مکس کریں اور دو گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- اگر آپ ووڈن سکیورز استعمال کر رہے ہیں تو انھیں تیس منٹ کے لیے پانی میں بھگو دیں۔
- اب پنیر کیوبز، لال، ہری شملہ مرچ اور پیاز کو ایک کے بعد ایک سکیورز میں لگائیں اور باربی کیو گرل کرتے ہوئے آئل سے برش کریں۔
- پودینے کی چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

BBQ Special

لائم اینڈ چلی پرانز

اجزا

پرانز	750 گرام
لال مرچ (چوپ کرلیں)	1 عدد
کوکونٹ ملک	½ کپ
ہرا دھنیا (چوپ کرلیں)	1/3 کپ
لہسن (چوپ کرلیں)	3 جوے
لیمن زیسٹ	1 کھانے کا چمچ
فش ساس	1 کھانے کا چمچ
سویا ساس	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	1 کھانے کا چمچ
وڈن اسکیورز (30 منٹ پانی میں بھگودیں)	حسب ضرورت
لیموں، ہرا دھنیا	سرونگ کے لیے
اُبلے ہوئے چاول	سرونگ کے لیے

ترکیب

- کوکونٹ ملک، ہرا دھنیا، لہسن، فریش لال مرچ فش ساس، سویا ساس، لیموں کا رس
- اور لیمن زیسٹ کو مکس کر کے میری نیشن تیار کرلیں۔
- اب پرانز کو میری نیشن میں ڈپ کر کے ایک گھنٹہ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پرانز کو اسکیورز میں پرو کر گرل کرلیں۔
- ہرا دھنیا چھڑک کر لیموں اور چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

گرلڈ ریڈ اسنیپر

BBQ Special

ریڈ اسنیپر	2 ٹکڑے
ادرک (چوپ کیا ہوا)	½ چائے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	½ چائے کا چمچ
لیموں کا رس	3 چائے کے چمچ
سفید مرچ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
کالی مرچ (کُٹی ہوئی)	½ چائے کا چمچ
مکھن	2 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
لیمن بٹر ساس، فرنچ فرائز	سروِنگ کے لیے

ترکیب

- ایک باؤل میں لیموں کا رس، لہسن، ادرک، کالی مرچ، سفید مرچ اور نمک ملائیں۔
- اس آمیزے کو اسنیپر پر لگا کر تیس منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- گرل پین کو گرم کر کے چکنا کر لیں۔
- اسنیپر پر مکھن لگاتے ہوئے دونوں جانب سے سینک لیں۔
- تیار ہونے پر لیمن بٹر ساس اور فرنچ فرائز کے ہمراہ پیش کریں۔

قندھاری چکن تکہ

اجزا

بون لیس چکن کیوبز	1 کلوگرام	دہی	1 کپ
دہی	½ کپ	کاجو پیسٹ	1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	¼ کپ	لیموں کا رس	1 کھانے کا چمچ
وائٹ کڑاہی مسالا	2 کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا (چوپ کرلیں)	2 کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	1 کھانے کا چمچ	ادرک لہسن پیسٹ	1 چائے کا چمچ
ساس کے لیے:		گرم مسالا پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
مکھن	½ کپ	نمک	حسب ذائقہ

ترکیب

- چکن کو اسٹیک ہیمر کی مدد سے تھوڑا چپٹا کرلیں۔
- پھر بقیہ اجزاء لگا کر رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب چکن کو گرل کرلیں۔

ساس کے لیے:

- مکھن گرم کر کے ادرک لہسن پیسٹ، کاجو پیسٹ اور گرم مسالا پاؤڈر ہلکا فرائی کریں۔
- اب دہی ڈال کر اتنا پکائیں کہ سوس تیار ہو جائے۔
- چولہے سے اتار کر نمک، ہرا دھنیا، لیموں کا رس مکس کردیں۔
- تکوں کے ساتھ ساس سرو کریں۔

دل کی ہے کچھ عجیب سی حالت، میں کیا کروں
بڑھتی ہی جا رہی ہے محبت، میں کیا کروں
کیوں بے سبب وصال سے ہے متصل فراق
کیسی یہ آپڑی شب فرقت، میں کیا کروں
کیا کیا نہ شہر دل سے جلایا ہے عشق نے
اب جو بچا ہے، وہ ہے غنیمت، میں کیا کروں
اشکوں کی وہ لڑی کہ جو آنکھوں سے بہہ چکی
زنجیر بن چکی ہے وہ نفرت، میں کیا کروں
یادوں کے سحر سے تو نکلنا محال ہے
اب تو نہ چھٹ سکے گی یہ عادت، میں کیا کروں
سب فلسفے حیات نے گرچہ سکھا دیئے
مائل نزی نہیں ہے طبیعت، میں کیا کروں

نازیہ نزی

☆☆☆

مہرباں

چل دیئے اور میرا درد بڑھا کر ظالم
مہرباں وہ جو میرا درد بٹانے آئے
اجنبی بن کے زمانے میں رہے ہم تہذیب
ہم پہ کچھ وہ بھی زمانے میں زمانے آئے

راؤ تہذیب حسین تہذیب

☆☆☆

غزل

یہ کچے رنگ ہیں گہرے ہیں ان کو دُھو نہیں سکتی
سبھی کچھ جانتی ہوں اس لیے رو بھی نہیں سکتی
ابھی تک آنکھ کے ہر زاویے میں ہجر کے غم ہیں
تمہارے خواب آتے ہیں مگر میں سو نہیں سکتی
پرانے پیڑ کی ٹہنی ہوں پر سرسبز ہوں اب تک
پرندے آتے جاتے ہیں میں بوڑھی ہو نہیں سکتی
مجھے وہ شعر کہنے ہیں کہ جن میں دل دھڑکتے ہوں
میں نقلی پھول آنگن میں کبھی بھی بو نہیں سکتی
بہادر میں بنوں جتنی مگر یہ بھی ہے سچ اقراء
کہ اب میں مر تو سکتی ہوں، تجھ کو کھو نہیں سکتی

اقرأ عافیہ

☆☆☆

غزل

قید ہوں میں محبت کی زنجیروں میں
جانے کیا لکھا ہے ہاتھ کی لکیروں میں
تیری چاہتوں سے ہی رہائی ممکن ہے
جانے کیوں نہیں پیار تقدیروں میں
آزاد کیسے ہو جاؤں تیری چاہتوں سے
تو ہی بسا ہے میرے دل کی تصویروں میں
ان نظروں سے اقرار کی آہ تو بھرو
ہم جیسے مشتاق نہیں نظیروں میں
الفت کے طلبگار ہیں فقط تمھارے
ہم محبت کے مانگنے والے ہیں فقیروں میں
یاد کرو گے کسی مشتاقؔ کو کبھی صاحب
پھر ہم نہیں ملیں گے ان بھیڑوں میں

فیصل مشتاق

☆☆☆

نظم

میرے الفاظ ایسے ہیں
مجھے حیران کرتے ہیں
میرے دلچسپ خیالات
الفاظ میں ڈھلتے ہیں
مجھے حیران کرتے ہیں
میری سوچوں کے محور میں
جو خیالات بنتے ہیں
مجھے حیران کرتے ہیں
میری آنکھوں کے بند ہوتے ہی
جو منظر بدلتے ہیں
مجھے حیران کرتے ہیں
میری ذات سے منسلک
جو پُراسرار سپنے ہیں
مجھے حیران کرتے ہیں
میری سوچوں کے کچھ حصے
حقیقت میں بدلتے ہیں
مجھے حیران کرتے ہیں
میرے لکھے ہوئے الفاظ
گہرے اثرات رکھتے ہیں
مجھے حیران کرتے ہیں

فائزہ خالد

☆☆☆

غزل

میں انتظار کروں گی سحر ہونے تک
میں سانس بھی نہیں لوں گی سحر ہونے تک
رقم کروں گی مسلسل ستم کی تحریریں
تمام ظلم سہوں گی سحر ہونے تک
تو آئینہ نہ سہی آئینے سے کم بھی نہیں
میں تیرا عکس پڑھوں گی سحر ہونے تک
ہوئی سحر تو سوچوں گی روشنی کیا ہے
کسی سے کچھ نہ کہوں گی سحر ہونے تک
ہوائیں تیز چلیں یا چمن میں پھول کھلیں
میں اپنے گھر میں رہوں گی سحر ہونے تک
سحر ہونے کے بعد آئینہ میں دیکھوں گی
فری میں سب کی سنوں گی سحر ہونے تک

فریدہ جاوید فریؔ

☆☆☆

یہ کیسا نشہ ہے جو چھانے لگا ہے
کہ دل درد میں مسکرانے لگا ہے
ہمیشہ رہا دور ہم سے جو دلبر
اچانک وہ نزدیک آنے لگا ہے
ہے بارش کہ ساون، ہوا ہے کہ تم ہو
کہ مستی میں دل جھوم جانے لگا ہے
بہاروں کا عاشق ہے پھولوں کا شیدا
جو خوشبو سے اپنی رجھانے لگا ہے
عجب ہے کہ خاموش تھا دل جو برسوں
وہ نغمے نئے گنگنانے لگا ہے
وہ مل کے بچھڑ جائے گا سیفؔ پھر سے
یہ اندیشہ مجھ کو ستانے لگا ہے

سیف علی بٹ

کلام آپ کا

انچارج: سُباس گل

بتا دوں سبھی کو حقیقت تمہاری؟؟
کہ انبا کس تک ہے محبت تمہاری
بہت دلنشیں ہے یہ مورت تمہاری
ہے خوابوں خیالوں میں صورت تمہاری
کبھی ہم کو پیاری تھی چاہت تمہاری
مگر اب نہیں ہے ضرورت تمہاری
پڑی زندگی ہے حوادث میں اپنی
کہ جب سے ہوئی ہم کو عادت تمہاری
کبھی ہم سے ملنا کبھی رخ بدلنا
ستاتی ہے ہم کو یہ عادت تمہاری
جو چاہو مجھے سزائیں سنادو
ہوں مجرم تمہاری عدالت تمہاری
جو محفل میں دیکھا شگفتہ کو تم نے
اُڑی جارہی ہے کیوں رنگت تمہاری؟؟؟

شگفتہ شفیق

☆☆☆

کرچی کرچی من کے اندر سارے خواب چھپائے ہیں
سچ کی خاطر دیکھو ہم نے کیا کیا درد اٹھائے ہیں
سچ کا پرچم لے کر نکلی جھوٹوں کی اس بستی میں
زخمی زخمی جسم ہے میرا پتھر کیسے کھائے ہیں
تپتے جلتے پتھر جیسے لوگ یہاں بازاروں میں
ہر سو چھایا سناٹا ہے یاس کے گہرے سائے ہیں

چپ کی گہری گھاتوں میں شوریدہ کچھ آوازیں ہیں
بستی بستی صحرا صحرا کیسے طوفاں چھائے ہیں
کیسے کوئی بات کرے اب تعزیزیں ہیں سوچوں پر
امن کو یوں محکوم کیا حاکم نے لب سلوائے ہیں
جھوٹ، دغا، الزام تراشی جن کا شیوہ عام ہوا
حرص زدہ سوچوں کے حامل اندر سے گھبرائے ہیں
شفق ابھی سے چھوڑ گئی دل، کیا تجھ کو معلوم بھی ہے
راہ حقیقت میں کس کس نے اپنے سر کٹوائے ہیں

نیرّہ رانی شفق

☆☆☆

ہمارے خوابوں کی خوشبو، خیال کا موسم
بکھر رہا ہے ہر سو جمال کا موسم
ابھی تو وقت ہے اونچی اڑان اڑنے کا
ابھی تو آیا ہے ہم پر کمال کا موسم
عروج سب کو ہے پیارا مگر یہ یاد رہے
پلٹ کے آتا ہے اک دن زوال کا موسم
مصیبتوں میں ہی رشتے نبھائے جاتے ہیں
یونہی پنپتا ہے فکر و خیال کا موسم
خزاں کا ذائقہ ہر آن چکھنا پڑتا ہے
سدا کب رہتا ہے ہمدم بہار کا موسم
ہر ایک شخص نیا دکھڑا ہمیں سناتا ہے
جبھی تو رہتا ہے اکثر ملال کا موسم
ہمیں امیدیں ہمیشہ ہی اچھی رکھنی ہیں
ہمارے رخ سے نہ جائے گل وگلزار کا موسم

سُباس گل

☆☆☆

باغی ہوئی طوفاں سے ہوا کوئی تو ہو گی
برباد چراغوں میں ضیاء کوئی تو ہو گی
یوں اشک جو پلکوں پہ ہوئے جاتے ہیں برہم
سرزد ہوئی آنکھوں سے خطا کوئی تو ہو گی
اس کرب نے دیکھی بھی تو ہو گی کوئی راحت
اس شام سے منسوب صبا کوئی تو ہو گی
سہمی ہوئی ایسے تو نہیں آئی ہے یہ گونج
بھٹکی ہوئی صحرا میں صدا کوئی تو ہو گی
آغاز ہے اس کا ابھی کچھ صبر تو کر لو
اس جرم محبت کی سزا کوئی تو ہو گی
اے ماں مری! ٹلتے نہیں خود سے تو حوادث
نکلی ترے ہونٹوں سے دعا کوئی تو ہو گی
اس شہر کی مٹی سے مجھے آئی ہے خوشبو
اس شہر کے لوگوں میں وفا کوئی تو ہو گی
خم خانہ مستاں سے پتہ تو کرو یاور
اس زخم کو بھرنے کی دوا کوئی تو ہو گی

یاور اقبال

☆☆☆

برج سنبلہ

23 اگست - 22 ستمبر

سنبلہ افراد اپنی وضع قطع، رنگ ڈھنگ اور نفسیات کے اعتبار سے دوسرے برجوں کے تحت پیدا ہونے والوں سے بالکل مختلف ہوتے ہیں۔ اتنے زیادہ مختلف کہ آپ انہیں کسی محفل، دفتر یا اسٹاپ پر بہ آسانی شناخت کر سکتے ہیں۔ دفاتر میں سنبلہ افراد دیر تک کام کرنا پسند کرتے ہیں۔ ایسا وہ کسی لالچ یا جبر کے باعث نہیں کرتے بلکہ وہ خود کو کام میں مصروف رکھ کر مطمئن محسوس کرتے ہیں۔ یہ لوگ عموماً دوسروں کو یہ تاثر دیتے ہیں کہ جیسے دنیا کے تمام مسائل ان کی ذات میں آ کر مرتکز ہو گئے ہیں۔

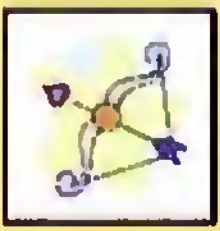
شمسی نام	برج سنبلہ
علامتی نشان	کنواری دوشیزہ
عنصر	مٹی
حاکم سیارہ	مریخ
موافق بروج	برج جدی، برج سرطان، برج عقرب، برج ثور
خوش قسمتی کا عدد	پانچ، چودہ، تیئیس، بتیس، اکتالیس، پچاس
سعد رنگ	سفید، زرد، خاکستری
سعد پتھر	نیلم، زبرجد
موزوں پیشے	تجارت، کرنسی کا لین دین، انتظامی امور، میڈیسن، طب، تدریس، ادب وصحافت

سنبلہ مرد میں خود اعتمادی کا جذبہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔ وہ کسی پر انحصار کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ سنبلہ مرد لوگوں میں خامیاں تلاش کرنے کے ماہر ہوتے ہیں لیکن انہیں اپنی خامیاں بالکل نظر نہیں آتیں۔ سنبلہ مرد بہت وفادار ہوتے ہیں۔ یہ وفاداری کے جواب میں غیر مشروط وفاداری کے طلب گار نہیں ہوتے، صرف یہ توقع رکھتے ہیں کہ ان کی وفاداری سے غلط فائدے نہ اٹھائے جائیں۔ ان کی کامیابی میں اس بات کا بہت دخل ہوتا ہے کہ وہ فضول خرچی اور بے جا اسراف کو سخت ناپسند کرتے ہیں۔ ان کی شخصیت کا یہ مثبت پہلو ان لوگوں کے لیے بہت خوش آیند ہوتا ہے۔ جو سنبلہ مرد کے ساتھ مل کر کاروبار کرتے ہیں۔ خود انحصاری کے رویے کی بدولت سنبلہ مرد کبھی کسی پر بوجھ نہیں بنتا اور اپنے دوستوں رشتے داروں کو امتحان میں نہیں ڈالتا۔

عمومی طور پر برج سنبلہ سے تعلق رکھنے والے مرد بہت زیادہ ذہین، چاق چوبند، تیز اور گہرا مشاہدہ کرنے والے ہوتے ہیں اور کاروباری معاملات میں تو یہ شاید ہی کبھی دھوکہ کھائیں۔ یہ ہر بات اور ہر چیز کو اپنے نقطہ نظر سے دیکھنے کے عادی ہوتے ہیں۔ ان کی نفاست پسندی، اجلے لباس کی طرح صاف ستھری زندگی گزارنے کی خواہش دوسروں کو ان کا گرویدہ بنا دیتی ہے یہ قوانین کی سختی سے پابندی کرتے ہیں اور فطرتاً صلح جو، خاموش طبع اور تنہائی پسند ہوتے ہیں۔ یہ سچائی کی خاطر ہر قسم کی قربانی دینے کے لیے ہمہ وقت تیار رہتے ہیں۔ ان کی ایک اور اہم خوبی یہ ہے کہ یہ حالات کے مطابق ہر سانچے میں خود کو ڈھال لیتے ہیں۔ یہ شریک حیات کے ساتھ بآسانی نباہ کرتے ہیں۔ ان

سنبلہ خواتین

سنبلہ عورت طبعاً شرمیلا مزاج رکھتی ہے۔ یہ محبت کے معاملے میں جذباتی رویہ نہیں رکھتی۔ لیکن اس کی محبت اس کے لیے نہایت قیمتی اور اہمیت کی حامل ہوتی ہے۔ اگر سنبلہ عورت کسی سے محبت میں گرفتار ہو تو وہ دنیا کی بالکل پروا نہیں کرتی۔ وہ اپنے راستے میں آنے والی ہر رکاوٹ کو گرانے کا حوصلہ رکھتی ہے۔ سنبلہ عورتیں زندگی کو مکمل اور بہترین حالت میں دیکھنے کی عادی ہوتی ہیں۔ وہ زندگی کے مکمل اور بہترین ہونے کا اپنا ذاتی تصور رکھتی ہیں۔ سنبلہ عورتوں کے خیال میں ان سے زیادہ عملی اور بہترین فیصلہ کوئی نہیں کر سکتا۔ وہ آرٹ، ادب، فلم اور تھیٹر کی بہت دلدادہ ہوتی ہے۔

سنبلہ خواتین لباس اور رہن سہن کے معاملے میں انتہائی حد تک نفاست پسند، خوش ذوق اور صفائی پسند ہوتی ہیں۔ ہر کام باریک بینی سے کرنا ان کی شخصیت کا خاصہ ہے۔ یہ خواتین دور اندیش، دوسروں کو

"عمومی طور پر برج سنبلہ سے تعلق رکھنے والے مرد بہت زیادہ ذہین، چاق چوبند، تیز اور گہرا مشاہدہ کرنے والے ہوتے ہیں اور کاروباری معاملات میں تو یہ شاید ہی کبھی دھوکہ کھائیں۔ یہ ہر بات اور ہر چیز کو اپنے نقطہ نظر سے دیکھنے کے عادی ہوتے ہیں"

متوجہ کرنے والی اور اچھی حس ظرافت کی مالک ہوتی ہیں۔ اپنے خیالات کا بھرپور اظہار کرنے والی مگر سلیقہ شعار، وفادار اور اپنے رفیق کی زندگی کو دوسروں پر ترجیح دینے والی ہوتی ہیں۔ عزم و استقامت، صبر و تحمل ان کی نمایاں خصوصیات ہیں۔ سنبلہ خواتین محبت کے جذبات میں امانت اور دیانت سے کام لیتی ہیں اور محبت میں دھوکا دینا یا دھوکا کھانا ان کی سرشت میں شامل ہی نہیں۔ ان کی ایک اور خوبی یہ ہے کہ یہ دوسروں کو فراخ دلی سے معاف کر دیتی ہیں۔ خود غرضی تو ان میں دور دور تک نہیں ہوتی۔ یہ آزاد اور خود مختار زندگی کی عادی ہوتی ہیں تاہم اپنی عزت اور پاک دامنی کو ہر چیز پر مقدم رکھتی ہیں۔

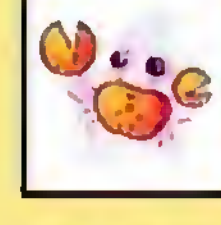
سنبلہ خواتین کو چاہیے کہ گھریلو کام انجام دینے کا کوئی صحیح طریقہ اپنائیں تاکہ امور خانہ داری اور بچوں کی پرورش ان کے لیے ناقابل برداشت بوجھ نہ بنے اور ان کے شوہروں کو ان سے بہت زیادہ بے توجہی کی شکایت پیدا نہ ہو۔ بچوں پر ہر وقت نکتہ چینی کرنے اور انہیں زچ کرنے سے پرہیز کریں۔

ستمبر 2018

ستاروں کی روشنی میں

برج حمل ARIES
21 مارچ-19 اپریل

ماہ ستمبر حمل افراد کے لیے بہت سی کامیابیاں اور غیر متوقع ذرائع سے سپورٹ لائے گا تو دوسری طرف مریخ منفی توانائی خارج کرتے ہوئے حمل افراد کے لیے بہت سی پریشانیاں پیدا کر سکتا ہے۔ کاروباری اور کریئر کے حوالے سے دیکھا جائے تو یہ دن کامیابیاں تو لائیں گے مگر ان کے حصول کے لیے کڑی محنت اولین اور بنیادی شرط ہے۔ گھریلو و خاندانی معاملات میں سکھ نصیب ہونے کا امکان ہے۔

برج ثور TAURUS
20 اپریل-20 مئی

شمس کے مثبت اثرات کے باعث ثور افراد کو زندگی کے تمام شعبوں میں بہتری حاصل ہوگی۔ مالی معاملات کے لیے بھی وقت نہایت سازگار ہے۔ یہ ایسا وقت ہے جب آپ بزنس میں کسی بھی ایڈونچر کا رسک لے سکتے ہیں کیونکہ کامیابی ہی آپ کا مقدر ٹھہرے گی۔ تمام تر نامساعد حالات کے باوجود آپ بس آگے ہی آگے بڑھتے جائیں گے۔ ان دنوں گھریلو معاملات کو الجھاؤ سے بچانا ازحد ضروری ہے۔

برج جوزا GEMINI
21 مئی-20 جون

جوزا افراد کے لیے ستمبر ایک غیر معمولی تبدیلیوں کا مہینا ثابت ہونے کا امکان ہے۔ اس ماہ میں آپ کے لیے بہت سی کامیابیاں اور خوشیاں آئیں گی۔ جوزا افراد کا حاکم سیارہ عطارد اپنی پوزیشن کی وجہ سے آپ کے لیے ایسے مواقع پیدا کرے گا جب آپ بڑے سے بڑا فیصلہ بھی آسانی سے کر سکیں گے۔ کاروباری معاملات بھی فائدے اور ترقی کا ذریعہ بنیں گے اور غیر متوقع ذرائع سے دولت بھی حاصل ہوگی۔

برج سرطان CANCER
21 جون-22 جولائی

ستمبر میں برج سرطان سے متعلقہ افراد کے لیے مستقبل کی نئی راہیں متعین ہوں گی۔ آپ کو پھونک پھونک کر قدم رکھنا ہوگا۔ آپ کا حاکم سیارہ قمر، شمس کے ساتھ مل کر آپ کی زندگی میں مثبت تبدیلیاں لائے گا۔ ان دنوں میں کی گئی سرمایہ کاری اور شروع کیے گئے نئے پراجیکٹس آپ کے لیے کامیابی اور ترقی کی راہیں کھول دیں گے۔ تاہم گھریلو اور رومانوی معاملات میں محتاط رہیے گا۔

برج اسد LEO
23 جولائی-22 اگست

ستمبر اسد افراد کے لیے زندگی میں ایک نئے دور کا آغاز بن کے آرہا ہے۔ اسد لوگوں کی زندگی میں ایسی مثبت اور حوصلہ افزا تبدیلیاں رونما ہوں گی جن کے مستقبل پر دوررس اثرات مرتب ہوں گے۔ اسد افراد اپنی پوشیدہ صلاحیتوں اور ٹیلنٹ سے روشناس ہوں گے اور اس خودآگاہی کی بدولت زندگی میں نئے مقاصد کا تعین کرنے کے ساتھ ساتھ ان کے حصول کے لیے عملی طور پر کوششیں بھی کریں گے۔

برج سنبلہ VIRGO
23 اگست-22 ستمبر

برج سنبلہ سے متعلقہ افراد کی زندگی میں کوئی بڑی تبدیلی تو نہیں آئے گی تاہم ان کی ترقی کی راہ میں حائل رکاوٹوں کا خاتمہ شروع ہو جائے گا۔ زندگی کے بہت سے مثبت پہلو آپ کے منتظر ہیں۔ بس آپ کو قدم بڑھانا ہے اور محنت کرنی ہے۔ مگر یاد رکھیے گا کہ ایسے مواقع بار بار نہیں ملتے۔ کاروباری اور ملازمت پیشہ افراد کو اپنے مالی حالات میں بہتری لانے کے لیے سخت محنت کرنا ہوگی۔

برج میزان LIBRA
23 ستمبر-22 اکتوبر

ستمبر میں حالات میزان افراد کے لیے سازگار رہیں گے تاہم انھیں کیا کیا کامیابیاں حاصل ہوں گی اس بارے میں کچھ کہنا قبل از وقت ہوگا۔ زہرہ کے علاوہ تمام سیارے میزان لوگوں کی زندگی پر مثبت اثرات مرتب کریں گے مالی معاملات کے حوالے سے دیکھا جائے تو اس ماہ میں آپ کے حالات سازگار رہیں گے اور آپ کو دولت کمانے کے مواقع میسر آئیں گے جنھیں آپ عقل مندی سے استعمال کیجیے گا۔

برج عقرب SCORPIO
23 اکتوبر-21 نومبر

اس ماہ کے وسط سے عقرب لوگوں کے حالات میں تبدیلی کا عمل شروع ہوگا اور یہ تبدیلی اچھے کے لیے ہوگی۔ اگر آپ یہ چند دن عقل مندی سے گزار لیں تو ڈھیر ساری کامیابیاں آپ کو منتظر ملیں گی۔ اس ماہ آپ کو آگے بڑھ کر ذمہ داریوں کا بوجھ اٹھانا ہوگا۔ آپ جس بھی کام کا بیڑا اٹھائیں اسے نہایت توجہ سے انجام دینے کی کوشش کیجیے گا۔ گھریلو معاملات میں احتیاط اور صبر کا دامن تھامے رکھیے گا۔

برج قوس SAGITTARIUS
22 نومبر-21 دسمبر

قوس افراد کے لیے ماہ ستمبر ترقی کے مواقع سے بھرپور ہوگا۔ بعض معاملات میں کوئی تعطل پیدا ہونے کا خدشہ ہے جو آپ کی ناسمجھی اور بے احتیاطی کی صورت میں طوالت بھی اختیار کر سکتا ہے۔ کاروباری معاملات میں احتیاط سے کام لینا ہوگا کیونکہ آپ کو اپنے کولیگز یا کاروباری حریفوں کی جانب سے مخالفت کا سامنا ہو سکتا ہے۔ اس سے آپ کو وقتی پریشانی تو ہوگی تاہم جذبات پر قابو رکھ کر آپ اس مشکل وقت میں ثابت قدم رہیں گے۔

برج جدی CAPRICORN
22 دسمبر-19 جنوری

جدی افراد کے لیے ستمبر ایسے وقت کا آغاز ہے جس میں آپ کو اپنے دیرینہ خوابوں کی تعبیر کے حصول کے مواقع ملیں گے۔ قسمت ان پر بہت مہربان ہوگی۔ کاروباری حوالے سے بھی وقت ایسا ہے کہ جب آپ کو کچھ خاص محنت کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔ آپ کے ملازمین، کولیگز اور کاروباری دوست آپ کے لیے فائدے کا باعث بنیں گے تاہم آپ کو شطرنج کی چالوں جیسی عقل مندی اور سوچ بچار سے کام لینا ہوگا۔

برج دلو AQUARIUS
20 جنوری-18 فروری

ستمبر میں دلو افراد کے لیے بہت سی کامیابیاں منتظر ہیں۔ ان دنوں میں آپ کی زندگی توانائی اور جوش و جذبے کا ایک مکمل نمونہ نظر آئے گی۔ مالی حوالے سے بھی بہت سے غیر متوقع فائدے حاصل ہونے کا امکان ہے۔ اگر آپ اپنا کاروبار رکھتے ہیں یا کسی کمپنی میں اعلیٰ عہدے پر فائز ہیں تو آپ کے فیصلے فائدے کا سبب بنیں گے۔ گھریلو حالات بھی خوشگوار رہیں گے۔

برج حوت PISCES
19 فروری-20 مارچ

حوت افراد کے لیے حالات سازگار تو ہوں گے مگر انھیں کسی بڑی کامیابی حاصل ہونے یا کسی بڑی ناکامی کا سامنا ہونے کے امکانات نظر نہیں آتے۔ ان دنوں میں زندگی معمول کی ڈگر پر رواں دواں رہے گی۔ مالی معاملات میں البتہ تھوڑی بہت خوش بختی حاصل رہے گی۔ کاروباری افراد کو ترقی ملنے کے امکانات بھی پیدا ہوں گے۔ گھریلو اور رشتہ داریوں کے معاملات میں آپ کو عزت اور مرتبہ حاصل ہونے کے امکانات بھی واضح ہیں۔

سخوتھائی

اس طرح سخوتھائی جس کا لغوی مطلب ''خوشی کا آغاز'' ہے تھائی لینڈ کا مقبول سیاحتی مقام ہے۔ یہ بنکاک سے چیانگ مائی کے راستے کے ساتھ ساتھ واقع ہے اور یہاں جہاز، ٹرین اور گاڑی کے ذریعے پہنچا جاسکتا ہے۔

کنجنا پوری

ملک کے مغربی حصے میں واقع کنجنا پوری اپنے آثار قدیمہ کی بدولت سیاحوں کے لیے ایک خاص کشش رکھتا ہے۔ اس شہر میں دوسری جنگ عظیم کی یادگار کوائے پل بھی ہے جہاں کی سیر کو جانا ایک ناقابل فراموش تجربہ ہوتا ہے۔

سونگ کراں تہوار

تھائی لینڈ میں سونگ کراں کا تہوار نئے سال کی خوشی میں منایا جاتا ہے۔ یہ تہوار صدیوں سے منایا جاتا ہے جس میں شرکت کے لیے دنیا بھر سے سیاح بھی تھائی لینڈ کا رخ کرتے ہیں۔ یہ وہاں کے لوگوں کے لیے انتہائی خوش کن تہوار ہوتا ہے۔ اس روز تھائی لینڈ کے باسی پانی سے بھرے کنستر، بالٹیاں اور بڑے بڑے ڈرم لے کر گلیوں میں نکلتے ہیں اور ایک دوسرے کو پانی سے شرابور کر دیتے ہیں اور ساتھ ہی خوش بختی اور طویل العمری کی دعا دیتے ہیں۔ سرکاری طور پر یہ تہوار 13 تا 15 اپریل منایا جاتا ہے۔

مشہور سیاحتی مقامات

یوں تو تھائی لینڈ میں بہت سے سیاحتی مقامات سیاحوں کو اپنی طرف متوجہ کرتے ہیں تاہم ان میں سے چند اہم ترین درج ذیل ہیں:

بنکاک

تھائی لینڈ کا دارالخلافہ بنکاک قدیم اور جدید کے حسین امتزاج کی عمدہ مثال ہیں۔ اس شہر رنگ و بو میں آپ کو جہاں قدیم عمارات نظر آئیں گی وہیں آپ کو جدید فن تعمیر کے شاہکار بھی ملیں گے۔ بنکاک چھوٹے قصبوں سے بھرے ملک تھائی لینڈ کا واحد بڑا اور جدید شہر ہے۔ اس شہر میں ہر دم زندگی رواں نظر آتی ہے۔

تھائی لینڈ کی اولین بندرگاہ ہونے کی وجہ سے بنکاک ایک بڑا تجارتی مرکز بن گیا ہے اور اس وجہ سے ہزاروں تاجر اور سیاح یہاں آتے ہیں۔ بنکاک کے کئی علاقوں میں بدھ عبادت گاہوں کے لیے متبرک اشیا، گاڑیوں کے پرزے اور اسلحہ تیار کیا جاتا ہے۔ یہاں بہت اہم اور شاندار شاپنگ مالز اور ڈیپارٹمنٹل سٹورز واقع ہیں۔ شہر کے شمالی علاقے میں واقع انٹرنیشنل ایئر پورٹ جنوب مشرقی ایشیا کا معروف ترین ہوائی اڈا ہے۔ یہاں سیاحوں کی آمد و رفت سارا سال جاری رہتی ہے اور سیاحوں کی خاص دلچسپی اس شہر کی خوبصورت عمارتیں ہیں جن میں ''گرینڈ پیلس'' نمایاں ہے۔ کہا جاتا ہے کہ بنکاک کا شمار دنیا کے اُن شہروں میں ہوتا ہے جو سیاحوں میں سب سے زیادہ مقبول ہیں۔ گرینڈ پیلس 1782ء میں تعمیر ہوا اور بنکاک آنے والے سیاحوں کی سیر اسے دیکھے بغیر ادھوری رہتی ہے۔ بنکاک کی ایک بڑی اٹریکشن یہاں کی فلوٹنگ مارکیٹ بھی ہے۔ یہاں خریداری کشتی میں بیٹھے بیٹھے بھی ہو سکتی ہے۔ تاہم دامن سدوک فلوٹنگ مارکیٹ کے آخر میں ایک بڑا سا لکڑی کا پلیٹ فارم بھی بنا دیا گیا ہے جہاں لوکل ہینڈی کرافٹ اور لکڑی پر تراشی ہوئی پینٹنگس خریداروں کی توجہ کی منتظر ہوتی ہیں۔

Thailand

LAND OF BEAUTY & LOVE

فوکٹ

تھائی لینڈ کے جنوب مشرقی حصے میں واقع فوکٹ تھائی لینڈ کا سب سے بڑا جزیرہ ہے۔ ہر جانب سے نظروں کو تراوٹ بخشتے سبزے سے گھرا فوکٹ اپنی خوبصورتی کی بدولت تھائی لینڈ کا ایک اہم سیاحتی مقام ہے۔ فوکٹ میں سفید ریت، حدنگاہ تک وسیع سمندر، اور اس پر چمکتی ہوئی سورج کی سنہری کرنیں یہاں کے سفر کو یادگار بنا دیتی ہیں۔ اگرچہ 2004ء کے سونامی سے یہاں ناقابل بیان حد تک تباہی ہوئی تاہم حکومتی کوششوں سے اس شہر کی رونقیں جلد ہی بحال ہوگئیں۔

حسین قدرتی مناظر اور دلکش رنگوں سے آراستہ مسکراہٹوں کی سرزمین سلطنت تھائی لینڈ ایک لاجواب سیاحتی مقام ہونے کی بدولت دنیا بھر میں مشہور ہے۔ جنوب مشرقی ایشیا کے مرکز میں واقع اس ملک کی خاص بات یہ ہے کہ یہ کبھی بھی کسی یورپی طاقت کے قبضہ میں نہیں رہا شاید اسی لیے اس کا نام تھائی لینڈ یعنی آزاد لوگوں کی سرزمین رکھا گیا ہے۔

مذہب وثقافت

بدھ مذہب کے ماننے والوں کی اکثریت کے باعث تھیرواد بدھ مت یہاں کا سرکاری مذہب ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہاں آپ کو جا بجا بدھ بھکشو ملیں گے جبکہ یہاں بدھ عبادت خانے بھی کثرت میں موجود ہیں۔ تھائی لینڈ کے لوگ مسکرانے کے اس قدر عادی ہیں کہ بات بات پر مسکراتے ہیں بلکہ اگر آپ سڑک پر چلتے کسی تھائی باشندے سے کسی جگہ کا پتا پوچھیں گے تو وہ جواباً مسکرا دے گا خواہ اسے آپ کی بات سمجھ میں آئی ہو یا نہ آئی ہو۔

سفر کے ذرائع

تھائی لینڈ میں ہارن بہت ہی کم سنائی دیتا ہے۔ گاڑیوں والے پیدل چلنے والوں کا بے حد خیال کرتے ہیں اور انھیں پہلے سڑک پار کرنے کا موقع دیتے ہیں۔ بنکاک میں رکشا نما سوار ٹک ٹک بہت مقبول ہے مگر ان کے ریٹ پہلے سے طے کر لیے جائیں تو بہتر ہے کیونکہ یہ سیاحوں کو گھیر گھار کر ایسی مہنگی دوکانوں پر لے جاتے ہیں جن سے ان کا کمیشن پہلے سے طے ہوتا ہے۔

Ali Zafar

بہترین اداکار، کامیاب گلوکار

کچھ لوگ زندگی میں بہت سے کام بیک وقت کرتے ہیں اور ان میں کامیاب بھی رہتے ہی۔علی ظفر بھی انھی میں سے ایک ہیں۔ وہ بیک وقت ایکٹر، سنگر، کمپوزر اور پینٹر ہیں۔ان سبھی شعبوں میں انہوں نے کامیابیاں حاصل کی ہیں۔عملی زندگی کا آغاز انھون نے یوں کیا تھا کہ ایک فائیو اسٹار ہوٹل کی لابی میں بیٹھ کر لوگوں کی پورٹریٹ بنانا شروع کر دی تھیں۔

انھوں نے نیشنل کالج آف آرٹس سے مصوری کی باقاعدہ تعلیم حاصل کی تھی۔ وہ چونکہ ایک خوش شکل اور ہینڈسم نوجوان تھے، اس لیے ان سے پورٹریٹس بنوانے کے خواہش مندوں میں ماڈرن اور خوش حال لڑکیوں کی تعداد زیادہ ہوتی تھی بلکہ اگر یہ کہا جائے تو بے جانہ ہوگا کہ ان کی کلائنٹس لڑکیاں ہی تھیں۔

لیکن مصوری انھوں نے مہ رخوں کے لیے نہیں، کیرئیر بنانے کے لیے سیکھی تھی۔ مہ رخوں نے ان کے قریب آنے کے لیے ان کی مصوری کو بہانہ بنالیا تھا۔اس دور کی یاد آتی ہے تو علی ظفر کے چہرے پر شرمیلی سی مسکراہٹ پھیل جاتی ہے۔ وہ مصوری کو کیرئیر نہیں بنا سکے۔قدرت نے ان کے لیے کوئی اور منزل متعین کی ہوئی تھی۔

وہ گلوکاری کے میدان میں داخل ہوئے اور راتوں رات سپر اسٹار بن گئے۔ پھر اچانک لوگوں کو پتہ چلا کہ انھیں انڈیا میں ایک نیم مزاحیہ فلم ''تیرے بن لادن'' میں کاسٹ کر لیا گیا ہے اور بس...... یوں اداکاری کے میدان میں ان کی کامیابیوں کا سفر شروع ہوگیا۔ وہ اس اعتبار سے بھی منفرد ہیرو ہیں کہ اپنے اکثر گانے گاتے بھی خود ہیں اور ان کی موسیقی بھی خود ترتیب دیتے ہیں۔

موسیقی کے اُفق پر نمایاں ہونے سے پہلے وہ بہت سے اشتہارات میں ماڈلنگ اور ٹی وی ڈراموں میں کام کر چکے تھے۔'' کالج جینز'' میں انھوں نے نوعمری میں کام کیا۔اس کے بعد سیریل ''لنڈا بازار'' اور'' کانچ کے پر'' میں مرکزی کردار کیے۔ وہ ابرار الحق کے گانے ''پریتو'' کی ویڈیو میں بھی موجود تھے۔انھوں نے ایک موسیقار کے طور پر اپنی البم ''حقہ پانی'' سے کام شروع کیا۔ یہ البم 2003ء میں پاکستان میں اور 2005ء میں عالمی سطح پر ریلیز ہوئی۔ یہ البم ریلیز ہوتے ہی ہٹ ہو گئی۔ دنیا بھر میں مجموعی طور پر اس کی چھ لاکھ کاپیاں فروخت ہوئیں اور علی ظفر ان فنکاروں کی صف میں شامل ہوگئے جن کے پرستار صرف ملک میں ہی نہیں بیرون ملک بھی موجود تھے۔

اس دوران انڈیا کے مشہور اخبار ''ہندو'' نے ان کے بارے میں لکھا:

''اگر کشور کمار کی آواز کو تھوڑا کوٹ پیٹ کر اسے الیکٹرانک تال اور ماضی کی وادیوں میں لے جانے والی شاعری کا سہارا دیا جائے تو وہ علی ظفر کی آواز ہوگی۔''

علی ظفر کی آواز کے سلسلے میں کشور کمار کا حوالہ مختلف جگہوں پر سامنے آیا لیکن علی ظفر نے اس دوران بہت سے نغمے ایک دوسرے سے اتنے مختلف انداز میں گائے کہ ان کی آواز میں کشور کمار کی مماثلت تلاش کرنا ان کے ساتھ زیادتی محسوس ہونے لگا۔

کوک اسٹوڈیوز کے پروگراموں میں صوفیانہ کلام گا کر انھوں نے ثابت کیا کہ وہ پاپ کے ساتھ ساتھ فوک اور سیمی کلاسیکل بھی آسانی سے گا سکتے ہیں۔ان کے نئے نغمات نے ان کے پرستاروں کا حلقہ اور بھی وسیع کر دیا۔

علی ظفر اپنی فلموں میں خود پر پکچرائز ہونے والے گانے خود ہی گاتے اور خود ہی کمپوز کرتے ہیں۔ ان میں سے اکثر ان کی فلم کی ریلیز سے پہلے ہی مقبول ہو جاتے ہیں۔اس میں شک نہیں کہ انڈیا میں ان کی کامیابیوں پر ان کے ہم وطن فخر محسوس کرتے ہیں۔اس موضوع پر بات کرتے ہوئے علی ظفر اپنی مخصوص مسکراہٹ کے ساتھ کہتے ہیں کہ میرے پاکستانی بھائیوں کو اس بات پر خوشی ہوتی ہے کہ میں یہاں اپنے کیرئیر کو صحیح طریقے سے لے کر چلا ہوں اور اس غلط فہمی کا بھی خاتمہ ہوا ہے کہ انڈیا میں کوئی پاکستانی اداکار بڑی کامیابیاں حاصل نہیں کر سکتا۔

Chef Times September

Sonam Kapoor

اپنے مستقبل کے بارے پُراُمید ہے

سونم کپور کو اداکاری کی صلاحیت ورثے میں ملی ہے۔ انیل کپور جیسے بولی وڈ اسٹار کی بیٹی ہونے کے باعث جہاں اسے باپ کے نام کی سپورٹ حاصل تھی، وہیں خود کو ثابت کرنے کی ذمہ داری بھی ان ناتواں کاندھوں پر تھی۔ حقیقت یہ ہے کہ بولی وڈ میں کامیابی حاصل کرنے اور یہاں اپنی جگہ بنانے کے لیے محض کسی بڑے نام کا سہارا کافی نہیں بلکہ باصلاحیت ہونا بھی ضروری ہے، تاہم قسمت کا بھی اپنی جگہ ایک اہم کردار ہے۔

سونم نے اعتماد کے ساتھ فلمی دنیا میں قدم رکھا اور اپنے کام کے ذریعے اپنی صلاحیتوں کو منوایا۔ اس کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ وہ اپنے آپ کو جانتی ہے اور اسے خود پر مکمل بھروسا ہے۔ جس قدر وہ اپنی ذات کے ساتھ مخلص ہے اسی قدر اپنے پیشے سے بھی مخلص ہے۔ سونم خاصی خوش اخلاق اور نرم گو واقع ہوئی ہے۔ وہ نہ تو بڑبولی ہیں اور نہ ہی اسے خودنمائی پسند ہے۔ عام زندگی میں وہ خاصی حد تک شرمیلی واقع ہوئی ہے۔ شوخ کرداروں کے بجائے وہ سنجیدہ کردار ادا کرنا زیادہ پسند کرتی ہے۔

سونم کپور کا کہنا ہے کہ میں بہت صاف گو ہوں۔ جلدی کسی سے گھلنے ملنے والی نہیں ہوں، نہ ہی میں بہت زیادہ باتونی ہوں لہٰذا کسی کے ساتھ دوستی کرنے میں مجھے کچھ وقت لگتا ہے۔ میں تنہائی پسند اور اپنے آپ میں رہنے والی لڑکی ہوں۔ مجھ سے دوستی کرنا دوسرے فریق کی کوششوں پر بھی منحصر ہوتا ہے اور اس بات پر بھی کہ میں اس سے کس قدر تعاون کرتی ہوں، یعنی اس کے ساتھ دوستی کرنا پسند کرتی ہوں یا نہیں۔

اپنی صاف گوئی سے متعلق سونم کہتی ہے کہ آپ کے پاس تقریر کی آزادی ہے، آپ جو کہنا چاہیں کہہ سکتے ہیں یہ آپ کی زندگی ہے، آپ اسے اپنے طریقے سے جئیں۔

جب سونم سے یہ سوال کیا گیا کہ آپ کا مقابلہ کس ہیروئن سے ہے تو جواب ملا۔ یہاں ہر ایک کی اپنی جگہ ہے لیکن سچ کہوں تو میرا مقابلہ ہیروئنز کے بجائے ہیروز سے ہے..... میں سری دیوی جیسی اداکارہ بننا چاہتی ہوں جس کی فلمیں اس کے نام سے کامیاب ہوتی تھیں، ورنہ عام طور پر ہیرو کا نام ہی باکس آفس پر فلم کی کامیابی کی ضمانت سمجھا جاتا ہے۔

میں نہیں چاہتی کہ مجھے بھی دوسری ہیروئنز کی طرح فلم میں محض شو پیس کے طور پر پیش کیا جائے لہٰذا میں سمجھتی ہوں کہ میرا مقابلہ کسی اداکارہ سے نہیں، اگر ہے تو صرف اپنے آپ سے۔ میں نے کبھی کسی اداکارہ کی وجہ سے اپنے آپ کو غیر محفوظ تصور نہیں کیا کیونکہ وہ اپنا کام کر رہی ہیں اور میں اپنا۔ اگر میں اس فکر میں مبتلا ہو جاؤں کہ دوسرے کیا کر رہے ہیں تو پھر میں اپنے کام پر سو فیصد توجہ ہرگز نہیں دے پاؤں گی اس لیے میں ان باتوں کی پروا نہیں کرتی اور اپنے کام پر توجہ دیتی ہوں۔

میں یہ بھی بتا دوں کہ ڈیڈی (انیل کپور) میرے کام میں زیادہ مداخلت نہیں کرتے۔ ہاں میں اپنے کام کے بارے میں ان سے مشورے ضرور لیتی ہوں لیکن فیصلہ میرا اپنا ہی ہوتا ہے۔ اگر مجھے کسی کو انکار کرنا ہو تو میں فون اٹھاتی ہوں اور اپنا فیصلہ سنا دیتی ہوں...... اور میرے ڈیڈی یہ بات اچھی طرح سمجھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے درمیان بہت اچھی ریلیشن شپ ہے۔

سونم نے بڑے اعتماد کے ساتھ فلمی دنیا میں قدم رکھا اور کام کے ذریعے اپنی صلاحیتوں کو منوایا۔ اس کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ وہ اپنے آپ کو جانتی ہے اور اسے خود پر مکمل بھروسا ہے۔ جس قدر وہ اپنی ذات کے ساتھ مخلص ہے اسی قدر اپنے پیشے سے بھی مخلص ہے۔